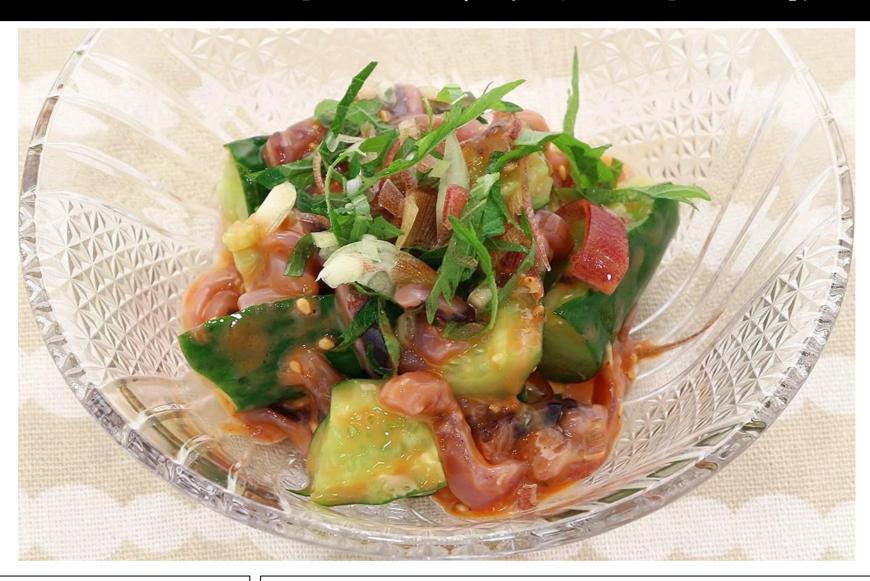
早稲田大学競走部

「おいしい寮めし」





イカの塩辛ときゅうりの和え物



材料

イカの塩辛 40g(大さじ

2)

きゅうり 1本

ごま 小さじ1/2

青じそ 1束 みょうが 1pc

作り方

- 1.きゅうりは綿棒などでたたいて食べやすい大きさに割る。
- 2.青じそ、みょうがは千切りにする。
- 3.ボウルに1、イカの塩辛、ごまを入れて和える。
- 4.器に盛り付け、2を適量上に添えて完成。

【ポイント】

きゅうりは包丁で切るより叩くなどして割ったほうが味が絡 みやすくなります。

こちらのQRコードから スマートフォンでも レシピを確認 いただけます!!

