

えびときゅうりのピリ辛和え

材料	分量（4人分）	作り方
むきえび	120g	① えびは皮を除き背ワタを取る。鍋に水を入れて火にかけ煮立ってきたら塩少々とえびを入れて1分程度茹でる。 ② きゅうりはヘタを取り除き、塩を適量振って1分程度板ずりをする。塩気を落とし、めん棒で叩いて2cm程度の食べやすい大きさにする。 ③ 調味料★を入れてよく混ぜて、えび、きゅうりを加えて再度混ぜる。 ④ 白ネギを5mm程度に切って混ぜる。
きゅうり	1と1/2本	
白ネギ	5cm	
★砂糖	小1	
★酢	大2	
★醤油	大1と1/2	
★豆板醤	小1	
★ごま油	小1	
塩	適量	