

献立名	材 料	分量 ( 4 人分 )	調 理 法
きゅうりとたこの酢の物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きゅうり</li> <li>・しょうが</li> <li>・3杯酢 ㊀</li> <li>  ┌ 酢</li> <li>  ├ 淡口しょう油</li> <li>  └ 砂糖</li> <li>・塩</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>大2</li> <li>1片</li> <li></li> <li>大4</li> <li>小2</li> <li>大2</li> <li>少々</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>① きゅうりをスライスしてボールに入れ塩少々ふって軽く混ぜて置く。しんなりしたら絞る。</li> <li>② しょうがは千切りにする。</li> <li>③ 茹でたこは薄切りにする。</li> <li>④ ①と③を器に盛り、しょうがを上に置く</li> <li>⑤ ㊀の三杯酢をかける。</li> </ul>