

たたき胡瓜と 茹でたこのお新香



<材料(2人分)>

- ふりこん 5g
- 胡瓜 1/2個
- 茹でたこ 60g
- 茗荷 1本

<作り方>

- ①茹でたこは、ぶつ切りにし、ボウルに入れる。
- ②胡瓜はヘタを切り落とし、ひと口大に切り、まな板の上でたたきにする。
- ③茗荷は細切りにし、②とともにボウルに入れる。
- ④ふりこんをボウルに入れる。
- ⑤材料がすべて整ったら、ボウルの中身を袋に入れ、揉みこむ。
- ⑥程よく揉みこんだら、容器に盛り付ける。

