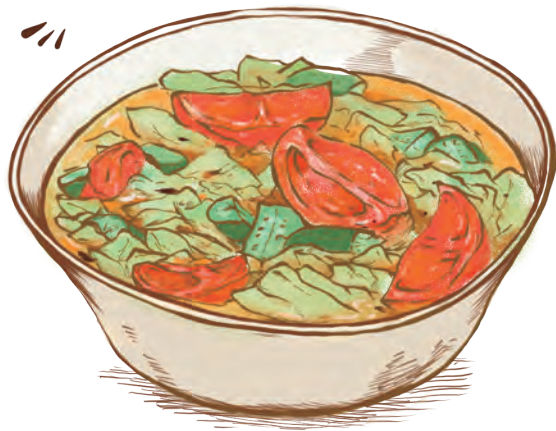


トマト・キュウリ・キャベツ

夏野菜の がスパッチョ



レシピ紹介 わいなきょうこさん

材料

トマト 2個
キュウリ 1個
キャベツ 1/4

紫蘇の実 適量
しろだし 適量
塩 適量

- ① トマトを湯むきし、一口大に切る
(トマトのお尻に十字に切り込みをいれ、沸騰したお湯に数秒くぐらせたのちに冷水に入れる)
- ② キュウリを包丁の裏でたたき、食べやすいように2、3センチ程度に切り、塩もみをする
- ③ キャベツも一口大に切り、塩をひとつまみして塩もみをする
- ④ 塩もみしたキュウリとキャベツを水洗いし、水気を切る
- ⑤ ボウルに切った野菜、紫蘇の実、白だし(希釈したもの)を入れて完成

好みで白だしの代わりにコンソメ
紫蘇の実の代わりに大葉を塩もみしたもので可