



鶏つくねのナッツ焼き

じゃばらきゅうりを使った
付け合わせの作り方

材料 (4人分)

きゅうり・・・1本(100g)

水・・・300g

塩・・・10g

乾燥わかめ・・・2g

塩昆布・・・5g

A 濃口しょうゆ・・・小さじ1

酢・・・小さじ1/2

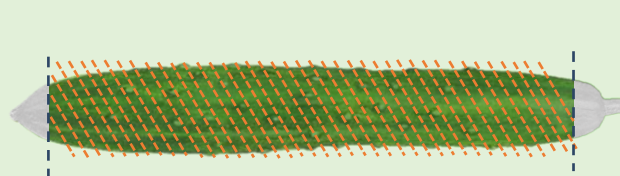


- ① 乾燥わかめを水で戻して水を切っておく。
- ② きゅうりに切り込みを入れて、じゃばらきゅうりを作る。

・ヘタを切って、斜めに細かく切り込みを入れる
(包丁の刃は斜めにし、完全に下まで刃を入れない)

▶上から見た状態

▶横から見た状態



ここは切らない



左右は変えずに裏側を向けて同じように切り込みを入れる

- ③ 塩水を作り、きゅうりが柔らかくなるまで漬けておく。
- ④ きゅうりの水を切り、伸ばして8等分にカットする。
- ⑤ ボウルにきゅうりとわかめ、塩昆布、Aを入れ、もみ込むようになじませる。

作り方

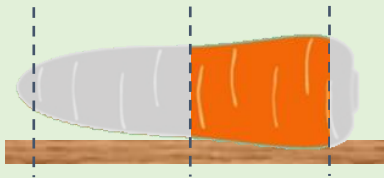


彩りサラダ

蝶人参の作り方

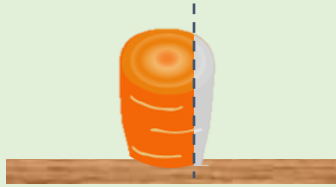


STEP 01



ヘタを切り、半分に切る

STEP 02



縦にして、端を少し切る

STEP 03



②で切った部分を
下にして置く

STEP 04

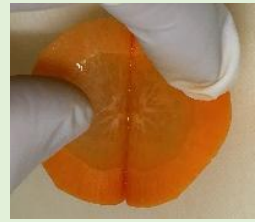


下を5mm程残し、薄く切る
一番下まで切らないよう注意！

STEP 05



再度薄く切り、
下まで刃を入れる



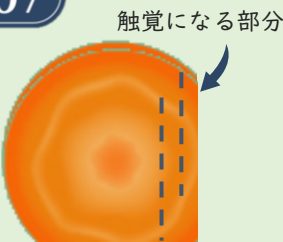
このように開く
状態になる

STEP 06



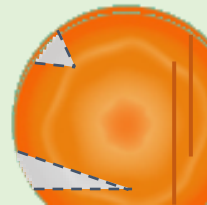
開く方が上
開く方を上にして置き、
右端を縦に切る

STEP 07



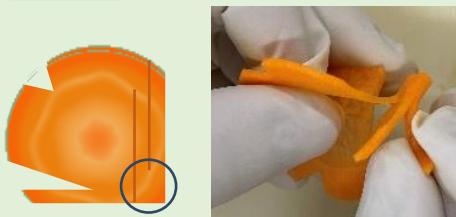
触覚になる部分
上の図のように
切り込みを入れる

STEP 08



2カ所、図のように
三角形に切る

STEP 09



羽になる部分を開き、
○の部分を開いた内側に入れる



人参が折れやすい
ので慎重に！！

STEP 10



蝶人参の完成！