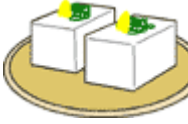


山形の“だし”



～ごま油で風味豊かに・・・～

材料（3～4人分）

きゅうり：1本

大葉：10枚

ごま油：小さじ1

豆腐：1丁

万能ねぎ：5本

オクラ：5個

塩：3つまみ

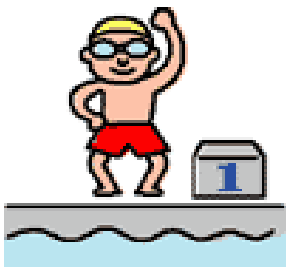
みょうが：1個

いりごま：小さじ1

鶏ガラスープの素：2つまみ

作り方

- ① オクラはさっと湯がいておく。
- ② 胡瓜は実が熟してタネ部分が多ければスプーンなどでタネを取り、5mm 程の角切りにする。
- ③ すべての野菜を細かくみじん切りにする。
- ④ ボウルに入れ、ごま、調味料をいれ、混ぜ合わせる。
- ⑤ 豆腐を切り、だしをかけて完成！



（●^o^●）コリンキーを食べてみよう！

コリンキーとは？鮮やかなレモン色で、柔らかく皮まで食べられる生食用に作られたかぼちゃのことで、サラダカボチャとも言われている。
なかなかお目にかかることのない野菜ですが、カボチャと同様にベータカロチンが豊富。そのまま食べてもOK！そのほか、浅漬けや炒め物、煮物でもOK！