



すくすく
人気



2026年8月

キュウリとトマトの酢の物

今月は旬のきゅうりとトマトを使った酢の物のレシピを紹介します。
少し酢の効いたさっぱりとした味付けは暑い季節にぴったりです。
材料を切って和えるだけですのでご家庭でもぜひ試してみてください。

◆材料

		〈 2~3人分 〉
・カットわかめ	...	3g
・きゅうり	...	100g
・トマト	...	150g
・食塩	...	少々
・米酢	...	大さじ1
・醤油	...	大さじ1/2
・砂糖	...	小さじ1
・白いりごま	...	適量

◆作り方

- ①きゅうりはスライサーで薄切りにして、塩を加えて揉みこむ。
- ②10分ほど置いたら流水で洗い、水気を絞る。
- ③カットわかめはパッケージの表記通りに水で戻し、水気を切る。
- ④トマトは1cmの角切りにしておく。
- ⑤調味料は合わせておく。
- ⑥2、3、4を合わせたら5と白ごまを加えて和える。

◆ポイント

酢は弱めの味付けにしてありますのでお好みで調整して下さい。



