

くらげのごまじょい



エネルギー
41kcal

たんぱく質
2.5g

塩分
1.1g

材料（5人分）

くらげ	150g
きゅうり	200g
【ごま酢】	
ごま	大さじ1
砂糖	大さじ2
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ2

【作り方】

- ① くらげは千切りにして水に浸し、十分に塩出しをする。
(塩抜きしてカットしてあるものを使うと時短になる)
- ② きゅうりは薄切りにして塩もみし、しんなりしたら水洗いする。
- ③ ごまは香りよくいり、すりごまにする。これに砂糖・酢・しょうゆを加えてごま酢を作る。
- ④ くらげときゅうりは水気を切ってよくしぼり、ごま酢であえる。



- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

酒のさかなやお盆のおもてなし料理としてよく作られてきた一品です。
きゅうりとくらげのかわりに、季節の野菜を使うと一年中楽しめます。