



なつ野菜にあきてきた頃(目先をかえて)
 (泣きたくばる位 あきた〜)
 なんちもってだし



野菜 こしだけ



1. 材料(つくりやすい分量)

きゅうり 3本
 みょうが ひとつがみ
 おくら 5本
 塩辛こぶ 15疋

2. 下準備

はたらき
 塩をすり込むこと
 で、色をおどやかにし
 青臭さを取り、アクを
 取ります

④(めんつゆ
 黒酢
 一味唐辛子

適量
 適量
 お好みで



みょうがは早生の「夏みょうが」、
 奥手の「秋みょうが」があります。
 秋みょうがはふっくらと大きいよ。

へたとがくをとって板ずり
 ← 半袋くらいです。南極越冬隊も持って来て
 った(外袋に...)
 ← 希釈タイプのものをそのまま使います

3. つくり方

① 野菜を全てスピードカッターにかけて細かくします。

② ①に塩辛こぶを入れ④で味付けします。お好みで一味を

♪ わが家では このレシピに名前がついてませんでした。「とろっとろの
 あれ」「とうふにかけるあれ」... 年ごとにあれ、あれがタク
 なってるのに またあれで。今回レシピとしてのせるのに母子支援
 センターのスタッフさんが名前をつけてくれました。これで **スッキリ**
 「あれ」から **昇格**です。食欲のない時でも とうふに納豆に ♪ ♪
 むしほすに トッピングすると けこう食べれます。