



島うりの酢みそ和え



<材料4人分>

島うり・・・中1本(240g)

- みそ・・・大さじ2
- 砂糖・・・大さじ2
- 酢・・・大さじ2
- みりん・・・小さじ1



<1人分>
 エネルギー/ 45 kcal 食塩相当量/1.1 g

【作り方】

- ① 島うりは皮をむいて縦半分に切り、中わたをスプーン等でこそげ取り、2mm厚さにスライスして軽く塩もみをする。
- ② 塩を洗い落とし、水気をしっかり切る。
- ③ 調味料を全部混ぜて弱火にかけ、砂糖が溶けたら火からおろし、冷めたら島うりと混ぜる。
- ④ しばらく置いて味をなじませる。

