

🐟 第1回晩ごはんおさかな料理教室

にがうりのもずく和え

●使用する海産物…もずく

材料（4人分）

●にがうり…200g ●市販味付もずく…1個

NO PHOTO

🐟 作り方

- ①にがうりは縦に割り、スプーンで種、わたをかきとる。薄く切り、塩を入れた沸騰湯にさっと通し、ざるにあげさっと水をかけ、水気をきる。
- ②ボールににがうり、市販もずくを入れて和える。