

アレンジ無限大！ 赤いトマトポン酢と緑のきゅうりポン酢



赤いトマトポン酢

<材料>

トマト(1個)、
醤油(大さじ1/2)

<作り方>

- ① トマトを丸ごと皮ごとすりおろします。
- ② 醤油を加え、混ぜる。

まとめ買いしたとき、サラダ以外の食べ方で…

緑のきゅうりポン酢

<材料>

きゅうり(1本)、酢(大さじ1)、
塩(小さじ1/2)

<作り方>

- ① きゅうりを皮ごとすりおろす。
 - ② 酢、塩をあわせる。
- (好みで、オクラを刻んだものや、ピーマンを入れてより緑にしても。)

ごみは
これだけ！



～アレンジいろいろ♪～

冷製パスタに(モッツアレラチーズをトッピングして)



その他にも…

- そうめんのつゆとして、好みの薬味と一緒に。ツナ缶や茹で豆など、手軽なものをトッピング。
- 冷やしうどんに。
- 冷やし汁に。(冷ごはんを合わせて鶏飯のように。ポン酢に少しの味噌を加えて。)

レタスしゃぶしゃぶサラダのたれとして



冷ややっこに(キムチとツナをのせて)



沼津 りえ 先生レシピ