



# お料理 クリップ



## エビと糸寒天の ゴマ酢和え

低カロリーの糸寒天でボリュームを出し、練りゴマでコクをプラス。箸休めにもお薦めの副菜です。

ちよつぴりカロリーオフ

本文レシピ／大阪ガスクッキングスクール

撮影／いしづかみちる 國米恒吉

### ■材料 (4人分)

エビ.....8尾  
糸寒天.....8匁  
キュウリ.....1本

A 練りゴマ、酢.....各大さじ1・1/2 → 混ぜ合わせる  
砂糖、薄口醤油、みりん...各小さじ2

### ■作り方

- 1 エビは背ワタを取り除き、塩でもみ洗いする。塩を加えた熱湯でゆで(写真)、殻をむいて斜め半分に切る。
- 2 糸寒天は水で戻し、4~5匁長さに切る。キュウリは縦半分に切り、斜め薄切りにして塩水(分量外)につける。
- 3 1、水気を切った2をAで和え、器に盛る。

色が変わればOK。ゆで汁の余熱で火を通すと、しっかりと仕上がる



■エビは殻付きでゆでると身が縮みにくく、旨味が逃げません。和える前に、具の水気をしっかりと切つて。

ポイント!

