

くずきりのさっぱり中華くらげ風サラダのレシピ



🕒 調理時間：10分 🍲 調理法：電子レンジ 🔥 カロリー：120kcal 🧂 塩分：0.5g

くずきりのコリコリ食感でヘルシーなくらげ風サラダが一品できます！電子レンジで完成できる便利な副菜メニューです

使用商品

くずきりくるくるボール

ゆですずに使えてクイック調理！小さな玉状に必要な分だけ！！お鍋やスープに相性の良い平めんタイプで、もっちりとしてコシが強くなめらかな口当たりです。



材料 2~3人前

くずきりくるくるボール：2個
きゅうり：1/4本（25g）
調味料A
酢：大さじ1（15g）
砂糖：大さじ1（9g）
濃口醤油：小さじ1/2（3g）
おろしにんにく：少量（0.5g）

すべて混ぜ合わせる
トッピング
白ごま：1g
ラー油：少々

作り方

- (1) きゅうりを斜めにスライスして細切りにし、表面を水洗いする。
- (2)
- (3) 耐熱容器にくずきりボール2個と浸るほどの水を入れてふたまたはふんわりラップをし、電子レンジで加熱する。
【600W：6分】
- (4) 加熱後ザルにあげて水をきり、熱いうちに、くずきりに調味料Aを加えて氷水で当てながら冷やす。
火傷に注意してください。
- (5) きゅうり・白ごま・ラー油を和える。