

利久胡麻をもっと 楽しむレシピ

夏野菜のピリ辛和え

使用した商品



皮むきすりごまを使ったレシピ
GABA 2倍



材料 4人分



プチトマト	8個
にら	5本
きゅうり	1本
なす	1/2本



作り方

- 1 プチトマトは湯むきをする。にらは5mm幅に切る。きゅうりはじゃばら切りして1.5cm幅に、なすは半月型に、それぞれ切って塩(分量外)で揉んで水気を絞る。
- 2 ボウルに【A】の材料を全て入れ、混ぜ合わせる。
- 3 ①の材料を②のボウルに加えて和え、味がなじむまで漬ける。
- 4 お好みでごま油をかけてください。

■ 【A】の材料

利久胡麻 ギャバ(GABA) すりごま	大さじ1/2
粉唐辛子	小さじ1/4
醤油	大さじ1
甘酒	大さじ1
酢	大さじ1/2
にんにく	1片(10g)
しょうが	1片(10g)

ごま油

適量