

ROSEN'S RECIPE
ローゼンおすすめメニュー

食欲が落ちている夏場にもぴったり♪

大葉ときゅうりの野菜ちらし

調理時間

20分

1人分

343kcal



※写真はイメージです。

夏の旬食材



大葉

+

使ったのはコレ！



キッコーマン
いつでも新鮮
しぼりたて
生しょうゆ
450ml



つくり方動画を
配信中！

《レシピ考案》
Goo Goo Foo
フードクリエイター
堀池 美由紀



大葉ときゅうりの野菜ちらし

材料/3~4人分

スライス干し椎茸……………5g
れんこん……………50g
きゅうり……………1本
大葉……………10枚
ミニトマト……………3個
温かいごはん……………2合分
すし酢……………大さじ4
いりごま……………大さじ2
〈調味料〉
白だし……………大さじ1
キッコーマン いつでも新鮮しぼりたて
生しょうゆ……………大さじ1と1/2
砂糖……………大さじ1と1/2

作り方

- ①耐熱ボウルに干し椎茸、水1/2カップ(分量外)を加え、ふわりとラップをしてレンジに1分半かけて、荒く刻みボウルに戻す。同じボウルに、1cm角に刻んだれんこん、〈調味料〉をくわえ、ふわりとラップをし、2分半加熱し、粗熱が取れたら、煮汁と具を分ける。
- ②きゅうりは薄切りにして、塩(小さじ1/4)でもみ、水気を絞る。大葉5枚は千切りに、ミニトマトは3mm幅に切る。
- ③温かいごはんに、すし酢をまぜ、粗熱が取れたら、①の具、②のきゅうりの半量、いりごまと②の大葉の千切りを加え混ぜ、器に盛り、残りのきゅうりの塩もみと大葉、ミニトマトを飾る。