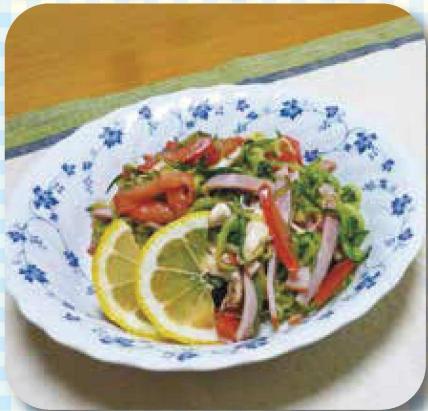


# お・か・わ・り・レ・シ・ピ



女性部のひとこと ~衣川地域~  
「コロナに負けない！」をモットーに頑張っています。

## 夏野菜のサラダ

—衣川地域女性部—  
永 海 千恵子さん

### ワンポイント

- スライサーを使うと素早くでき、斜めにカットされるためやわらかく仕上がります。
- さっぱりとした味で、暑くて食欲のない時にもぴったりです。
- 鮮やかな彩りは夏のそうめんの付け合わせにもおすすめです。

### 材料(4人分)

- ・きゅうり ..... 5本
- ・トマト ..... 2個
- ・鶏のささ身 ..... 2枚
- ・ハム ..... 1パック
- ・しその葉 ..... 5枚
- A { ほめられ酢 ..... 大さじ5  
      しょうゆ ..... 大さじ1  
      ごま油 ..... 少々
- ・飾り用レモン（薄切り） ..... 適宜
- ・塩 ..... 少々

今回使用したAコープ商品  
「ほめられ酢」1リットル  
爽やかな風味で和洋中どの料理にも合います♪



### 作り方

- ①きゅうりはスライサーで千切りにして薄く塩を振り、もんでからサッと水洗いして固くしぼります。
  - ②トマトは1枚くらいの短冊に切ります。
  - ③ささ身は塩ひとつまみを入れた熱湯でゆで、冷蔵庫で冷やしてから手で細長くさきます。
  - ④ハムは千切り、しその葉も細かく切ります。
  - ⑤すべての材料を混ぜ、Aの調味料を合わせて和えます。
  - ⑥器にサラダを盛り、レモンを飾ってできあがりです。
- ♥自家製の梅サワー（梅1kg、氷砂糖1kg、米酢1リットルを漬け込んだもの）を氷水で割って添えました。夏バテ防止にどうぞ。