

## かわいいトウガンとおからのポットサラダ

<< 器に使って涼しげなヘルシーサラダ >>



### ----- 材料（2人分） -----

かわいいトウガン	1個（約 1000g）
茹で海老	小6尾
おから	100g
すし酢	大さじ3
砂糖	大さじ1
生姜の細切り	適量

### ----- 作り方 -----

- ① かわいいトウガンの器を作る。かわいいトウガンは横に寝かせて置き、上部 1/4 を切り取り、蓋にする。残りのかわいいトウガンは種とワタを取り除き、底を 5mmほど平らに切り、すわりをよくして器にする。
- ② 器にするかわいいトウガンは、表皮から 5mm 厚さを残し、スプーンなどで果肉をすくい取る。ペーパータオルに置き、自然に水分を取る。
- ③ ボウルにおからを入れ、すし酢、砂糖を加えて混ぜ合わせる。生姜の千切り、②のかわいいトウガンの果肉を合わせる。
- ④ かわいいトウガンの器に、③を盛りつけ、半分 に切った海老を飾る。



### ※POINT

生姜の代わりにミョウガでも爽やかです。