

美味しい お役立ちレシピ

超簡単! 無添加めんつゆでつくる 山形の郷土料理「だし」

【材料(2人前)】

- きゅうり 1本
- なす 1/2本
- みょうが 1個
- 大葉 4枚
- 生姜 30g
- がごめ昆布 5g
- かつおめんつゆ 大さじ5



材料の食材は、すべて
サニーマートにて取扱中です!



【つくり方】

- ① 野菜を細かく刻む。(なすは切った後、水にさらす。)
- ② 刻んだ野菜をボウル(またはタッパー)に入れて、がごめ昆布、めんつゆを加えて良く混ぜる。
- ③ 混ぜたものを冷蔵庫で一晩ほど寝かせたら、山形の郷土料理「だし」の出来上がり!



ご飯や冷やっこ、そうめんなどにかけて
食べるとおいしいです! ネバネバした
食感がお好きな方は、芽かぶやオクラを
使うと、より粘りが出ます。