

夏野菜たっぷり 食欲増進 レシピ！！

## だしの作り方

### 【材料】

- きゅうり…1本
- なす…1本
- みょうが…お好み量
- しそ…お好み量
- しょうが…1かけ
- がごめ昆布…5g
  
- とうがらし…少々
  
- めんつゆ…25cc



オクラやお好みの野菜を入れても良いですね！

### 【材料】

- ② 細かく刻んだ野菜を保存のできる袋に入れる
- ②①の中に水洗いしたがごめ昆布と麺つゆと唐辛子を入れ、ひと揉みし  
冷蔵庫で30分ほどねかせる

ご飯、冷ややっこ、そうめんにかけても美味しい！！

冷蔵庫で保存が効くので、大人の  
時短メニューにぴったりです！！

