

かんたん レシピ紹介

みずの実レシピ

★独特のとろみと瑞々しい歯ごたえが美味しい！★

<準備>

水洗いしてから、沸騰した湯で20秒ほどゆでる。
実の色が赤から緑になったらOK！

みずの実のしょうゆ漬

<材料> みずの実 1パック
めんつゆ

作り方

- ① 下処理したみずの実を容器に入れ、好みの濃さのめんつゆを注ぐ。
- ② ひたひたになるくらい注いだら冷蔵庫へ。一晩おいたら完成！

みずの実のちりめんじゃこ和え

<材料> みずの実 1パック
ちりめんじゃこ お好みで
ぽん酢 少々

作り方

- ① 下処理したみずの実をちりめんじゃこぽん酢で和えるだけ！