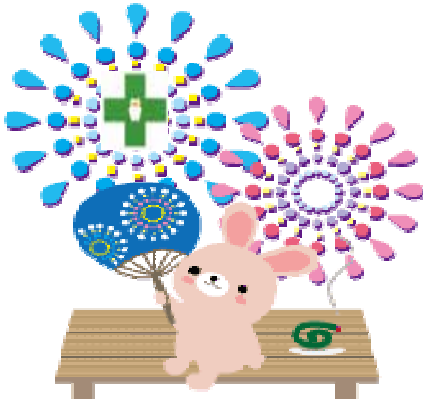
うなぎと胡瓜の葱和え

暑い夏でも火を使わずに

簡単スタミナレシピです♪

材料＊3 人分

- うなぎの蒲焼　1/2 尾
- 胡瓜　1 本
- 長ねぎ　1/2 本
- 胡麻油　小さじ 1/2 杯
- 山椒　少々



作り方

1・うなぎの蒲焼はレンジで温め 2cm 幅に切る。
2・胡瓜は縦に切り斜め薄切りに切る。
3・葱はうすくはすに切り、流水にさらし水気を切る。
4・ボールに１~3 を入れ胡麻油を加え混ぜ合わせる。
5・山椒をお好みでふりかける

延山会　西成病院　　2011.7