



きゅうりの中華づけ



材料(4人分)

きゅうり	2本	}	A
酢	大さじ1		
こいくちしょうゆ	大さじ1弱		
砂糖	大さじ1		
ごま油	小さじ1		
塩	ひとつまみ		

作り方

- ①きゅうりは1センチ幅の輪切りにする。
- ②塩をひとつまみ入れ5分ほどおき、きゅうりの水気を絞る。
- ③Aの調味料を混ぜ合わせ、②のきゅうりと和える。

ひとくちメモ

使う材料はきゅうりだけですが、とてもおいしいです。きゅうりがたくさんとれる夏に地場産の新鮮なきゅうりを使って作っててくださいね。子供たちも大好きです。

きゅうりはお湯にサッと湯通しするだけで、鮮やかな色になり、青臭さもなくなります。

