

～7月の献立より～ きゅうりの即席漬け (4人分)

【材料】

- | | |
|-------|------------|
| ・きゅうり | 2本 (約200g) |
| ・塩 | 1g |
| ・しょうゆ | 大さじ1 |
| ・砂糖 | 小さじ1 |
| ・酢 | 小さじ1/4 |
| ・すりごま | 小さじ1 |
| ・ごま油 | 小さじ1 |



【作り方】

- ① きゅうりを輪切りにし、ゆでて冷ます。
- ② きゅうりに塩をふって、水気を出す。
- ③ 調味料を混ぜ合わせて、②と和える。

夏が旬の「きゅうり」を使って、夏にぴったりな簡単でおいしい、さっぱりした副菜です。

