

きゅうりの即席づけ

<材料 4人分>

- | | | | |
|-------|---------|----------|--------|
| ・きゅうり | ・・・120g | ・ちりめんじゃこ | ・・・12g |
| ・キャベツ | ・・・120g | ・塩昆布 | ・・・8g |

<作り方>

- ① キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切りにする。
- ② 鍋にお湯を沸かし、キャベツ、きゅうりをゆで、流水で冷やし、しっかり水気を切る。
- ③ すべての材料を混ぜ合わせてできあがり。



<ポイント>

- ★きゅうりは食感を損なわないように短い時間でゆでます。家庭では、ゆでないで塩もみしたものでも代用できます。
- ★仕上げにごまを加えてもおいしく仕上がります。