



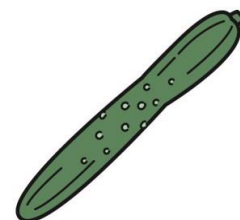
副菜

きゅうりのひたひた



材料（4人分）

- | | |
|---------|----------|
| ・ きゅうり | 2本(200g) |
| ・ しょうゆ | 大さじ1 |
| ・ 砂糖 | 小さじ1 |
| ・ 酢 | 大さじ2/3 |
| ・ ごま油 | 小さじ1/2 |
| ・ 一味唐辛子 | 少々 |
| ・ かつお節 | 4g |



< 作り方 >

- ① きゅうりは8mm幅で輪切りにする。
- ② 鍋に湯をわかし、①のきゅうりをさっと湯通してから水で冷まし、水気を切っておく。
- ③ 調味料を合わせる。（一味唐辛子はお好みで量を調整する。）
- ④ きゅうり、調味料、かつお節を合わせて和える。

ポイント

- ・ 作ってから一晩冷蔵庫においてから食べると、味がぐっとしみこんでさらにおいしくなります。
- ・ お弁当のおかずにもぴったりです♪