

～きゅうりの甘酢かけ～



材料

きゅうり	1本	
しょうゆ	大さじ1	} ①
酢	大さじ1/2	
砂糖	小さじ1	
ゴマ油	小さじ1	
塩	適量	

作り方

- ① きゅうりを板ずりして5分程おいてから、水で洗う。
- ② きゅうりを軽くたたいて割る。
- ③ 3～4cmに切ったきゅうりと①を15分～30分漬け込む。

☆板ずり→きゅうりをまな板の上に置き、塩をふって手で押しころがす。

