



おすすめレシピ



たたききゅうり そくせきつ 即席漬け

ざいりょう
材料 (子ども1人分)

きゅうり	1/2本
★醤油(しょうゆ)	小さじ1
★塩(しお)	ひとつまみ
★酢(す)	小さじ1
★ごま油(あぶら)	小さじ1/2
白ごま	適量 (てきりょう)



きゅうり 乱切り



1 きゅうりはヘタを落(お)としビニール袋(ぶくろ)に入れ綿棒(めんぼう)で叩き、適度(てきど)な大きさに乱切り(らんぎり)にする。(たたきすぎるとつぶれてしまうので注意)

2 1に★を入れて10秒(びよう)ほどもみ冷蔵庫(れいぞうこ)で冷やす。

3 器(うつわ)にもり白ごまをかける。



叩いて小さくできないところを包丁で
切りましょう! 叩きすぎ^{ちゅうい}注意!

