



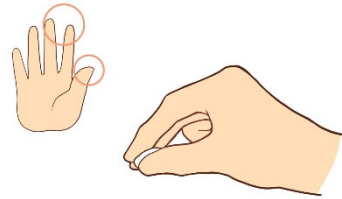
きゅうりのうま塩あえ

《材料》

- ・ きゅうり 1本
- ・ ごま油 小さじ1
- ・ 塩 ひとつまみ

「ひとつまみ」とは??

「ひとつまみ」は小さじ1/8ほどの分量を指します。
目安としては、親指・人差し指・中指の3本の指で
軽くつまむことのできる量です。



《作り方》

- ① きゅうりをきれいに洗います。
- ② へたを落として、1cmの輪切りにします。
- ③ 袋にきゅうり・ごま油・塩を入れ、よくもみ、混ぜ合わせます。
- ④ 盛りつけて完成です！

塩の代わりに塩こんぶを使用したり、ごまを加えたり
すると、よりおいしくできます！
簡単に作れるので、ぜひ作ってみてください！

