

つくってみませんか？

きゅうりの大量消費にぜひ (^_^)

<ピリカラきゅうり>

材料(4人分)

- | | | |
|-------------------|---|--------|
| きゅうり(縦1/4→3cmカット) | … | 2本 |
| ○ラー油 | … | 小さじ1/4 |
| ○食酢 | … | 大さじ1 |
| ○さとう | … | 大さじ1 |
| ○しょうゆ | … | 大さじ2/3 |
| ○ごま油 | … | 小さじ1 |
| ○あぶら | … | 小さじ1/2 |
| ○食塩 | … | 小さじ1/3 |
| ○白いりごま | … | 小さじ1 |



作り方

- ① ビニール袋の中に、切ったきゅうりと、○の調味料を入れてよくもみ、空気を抜いて口を閉じる。そのまま冷蔵庫で30分ほど漬けてできあがり。

※給食ではきゅうりを加熱していますが、家庭では生のままでOK。切り方も、乱切りや、たたききゅうりなどお好みでどうぞ。

