

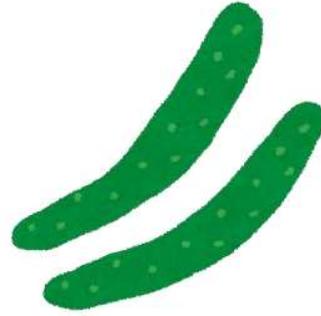
♡きゅうりでキュキュッと酢のもの♡

<材料> 5人分(6人分)

きゅうり・・・2本ほん (2.5本)
塩・・・小さじ1/2 (小さじ2/3)
かにかま・・・1パック

<調味料>

砂糖・・・大さじ2 (大さじ2.5)
すこくもつす (穀物酢)・・・大さじ2 (大さじ2.5)
塩・・・小さじ1/3 (小さじ1/2)



<作り方>

- ① きゅうりは洗ってから、はしっこを切り落とし、薄く輪切りにする。
- ② 切ったきゅうりをボウルに入れて、塩をふり、まぶして5分ほど置いておく。
- ③ 別のボウル(容器)に調味料を計量して入れ、混ぜておく。
- ④ ②のきゅうりを、ギュッと水気がでなくなるまでしぼる。③の調味料の中に入れる。
- ⑤ かにかまをほぐして④に入れ、よく混ぜれば出来上がり!

<ひとくちメモ>

きゅうりを塩もみすると水分がでて、かさが減り、食べやすくなります。さっぱり酢の物で夏の疲れを吹き飛ばしましょう♪

<用意する道具>

計量スプーン ボウル