

きゅうりを使ったレシピ



※イメージ写真

●材料

きゅうり……………2本
塩……………小さじ2弱
漬けダレ
しょうゆ……………大さじ2
酢……………大さじ2
砂糖……………大さじ3
ごま油……………小さじ2

パリパリきゅうり

●作り方

- ①きゅうりを乱切りにし、ボールの中に入れて塩をふって混ぜ合わせる。
- ②合わせきゅうりに、重みがかかるものを載せて軽く漬ける。（2～3時間くらい）
- ③漬けたきゅうりの水気を切り、漬けだれと混ぜ合わせる。

●作り方

- ・少し漬け込んだ方がおいしくいただけます。
- ・大人が食べる場合は、唐辛子少々や一味などを入れると、ピリ辛でよりおいしいです。

（若葉幼稚園より提供）

しらすの酢の物

●材料（4人分）

きゅうり……………2本
生わかめ……………80g
しらす干し……………22g
砂糖……………大さじ1と1/2
酢……………大さじ1と1/2
しょうゆ……………小さじ2



※イメージ写真

●作り方

- ①きゅうりは薄い輪切りにし、塩でもむ。
- ②生わかめは水で戻し、ザク切りにする。
- ③砂糖、酢、しょうゆを混ぜ合わせる。
- ④ボウルに水気を絞ったきゅうり、わかめ、しらす干しを入れ、③の調味料で和える。

（ルンビニ第二保育園より提供）