

袋で和えるだけ

夏にぴったりのおすすめ副菜！

## きゅうりレシピ 4 選



【材料（きゅうり 1 本分）】

### ①塩昆布

塩昆布 ひとつまみ  
めんつゆ 小さじ 2  
いりごま お好みで



### ③味噌

味噌 小さじ 1  
みりん※小さじ 1



### ②中華風

しょうゆ 小さじ 1  
酢 小さじ 1  
ごま油 小さじ 1



### ④うめ

梅干し 1/3 個  
みりん※小さじ 1



さらにツナやサラダチキンを加えると  
たんぱく質と一緒に摂ることができます！

※アルコール分を含むみりんの場合は、  
電子レンジで 30 秒加熱して  
アルコールを飛ばします。

### 【作り方】

- ① きゅうりを食べやすい大きさに切る。
- ② ポリ袋にきゅうりと①～④のお好きな材料を入れ、軽く揉みこむ。
- ③ 15 分おいて完成！  
さらに時間をおくと味がしみ込んで美味しくなります。

①



②



③

