

ピリ辛！塩昆布きゅうり

材料

きゅうり 2本

にんじん 半分

塩昆布◎ふたつかみ

鶏ガラスープの素(顆粒)◎小さじ 1/2

ごま油◎大さじ 1 弱


鷹の爪(輪切り)※なくてもOK◎ひとつかみ


かつお節 1パック

白ごま 適量



作り方

- 1  きゅうりは飾りのために、等間隔で縦にピーラーで皮を剥く。
一口大の乱切りにする。

- 2  ※硬ければラップに包んで少しレンジ → 冷ます

- 3 きゅうり、にんじんと◎の調味料をポリ袋に入れて軽くまぜる

- 4 ポリ袋の空気をなるべく出して、口を縛る。その状態で 30 分ほど冷蔵庫に。

- 5 お皿にあけて、かつお節と白ごまをかけまぜる
※ポリ袋の中で混ぜると、くっついて出てこないのもったいない

- 6 すぐ食べても時間を置いても美味しい