

給食レシピ♥カリカリきゅうり



材料（4人分）

- きゅうり・・・・・・・・・・ 2本
- おろししょうが・・・・・・・・ 小さじ1
- こいくちしょうゆ・・・・・・・・ 小さじ2
- 砂糖・・・・・・・・・・ 小さじ1
- ごま油・・・・・・・・・・ 小さじ1/2

作り方

1. きゅうりをトラ剥きして輪切り（2mm幅）
2. 塩もみして10分置く
3. 出た水分を捨てて、湯通し
4. 冷やして水分をしぼる
5. 調味料を別ボールですべて混ぜきゅうりを混ぜる

※水分をしっかり取ることで味が薄まらない

※ピリ辛が好きなら七味唐辛子などを混ぜる