

きゅうりのぽりぽり 醤油漬け



調理時間: 5分 (漬け時間は除く)

分量: 作りやすい分量

材料

- きゅうり 3~5本
- ◆みりん 1/2カップ
- ◆醤油 1/2カップ
- ◆酢 1/4カップ
- ◆砂糖 大さじ2

作り方

1. きゅうりは水洗いし、ひと口大のぶつ切りにする。
2. 鍋に◆を入れ、沸騰させる。
3. きゅうりを器に入れ2を注ぐ。粗熱が取れたら冷蔵庫で保存し、1晩置く。

ワンポイントアドバイス

・きゅうりが太く種が多い場合は、半分に切り、スプーンなどで種を取りのぞいてから使うと水っぽくならず作れます。

・漬け汁は、しっかり沸騰させれば2~3回使いまわすことができます。

きゅうりとツナの塩 昆布和え



調理時間: 10分

分量: 4人分

材料

- きゅうり 2本
- ツナオイル漬け 1缶
- 塩昆布 10g
- 酢 小さじ1
- すりごま 大さじ1

作り方

1. きゅうりは水洗いし、薄切りにする。ツナはかるく油をきる。
2. ボウルに1と塩昆布、酢、すりごまを入れよく混ぜ合わせる。

ワンポイントアドバイス

・混ぜるだけで簡単に作れるきゅうりレシピ。多めに作って保存しておけば、あと一品欲しいという時、役に立ちますよ。