



かんたんクッキングレシピ

もみもみきゅうり



ざいりょう 材料 (4人分)

- ・きゅうり ほん 2本
- ・しおこんぶ 15g
- ・ごま油 あぶら 小さじ2



つか きぐ 使う器具

- ・包丁 ほうちよう ・まな板 いた ・ビニール袋 ぶくろ

つく かた 作り方

- ① きゅうりは、へたをとり5mmの輪切りにする。わぎ
- ② ビニール袋 ぶくろ に、きゅうり・しおこんぶ・ごま油 あぶら を入れて、袋のくちをむすんでもみもみする。い ぶくろ



・きゅうりがたくさんとれるときに、サツとかんたんに、おいしくたべることができます