

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



きゅうりの 塩昆布和え

考案者 四季海鮮 旬花



材料(2人分)

- きゅうり 2本
- 塩昆布 40g
- ごま油 40cc
- 白いりごま 10g

作り方

- 1 きゅうりは、種をとりお好みの大きさにカットする。
- 2 保存袋に材料をすべて入れる。
- 3 軽く揉み、3分程度なじませて出来上がり。

POINT

・時間がない時でもかんたんに作ってすぐに食べられます。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>