

おうちで  
作ろう

# 野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



## やみつきキュウリ

考案者 ダルタニャンと三銃士



### 材料(2人分)

- キュウリ2本
- めんつゆ(3倍希釈)60cc
- 梅肉チューブまたは食べるラー油  
(お好みで)

### 作り方

- 1 キュウリは味がしみやすいように5mm間隔で縦に皮をむき一口サイズにカットする。
- 2 カットしたキュウリを希釈しためんつゆとともに袋に入れ一晩冷蔵庫で漬ける。
- 3 お好みで梅肉または食べるラー油で味付して出来上がり。

#### POINT

・気温や他の料理などでその時の味付けを変えることができるのが便利です。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>