

やってみよう!



おうち de クッキング

きゅうりの塩昆布和え

材 料

- ・きゅうり
- ・塩昆布

※ナイロン袋



☆きゅうりで水分補給☆
体を冷やす効果もあるので、
熱中症予防にピッタリ!

作り方

- ①きゅうりは輪切りにし、ナイロン袋に入れる。



- ②適量の塩昆布を入れ、袋ごとよくもんで、冷蔵庫にしばらく入れておく。

味がなじんだら出来上がり♪

オススメ!



キャベツやさっとゆでた
ピーマン、金時草なども
塩昆布と相性バツグン♪