

## ～きゅうりの塩昆布和え～

### ●材料

- ・きゅうり 1本
- ・塩昆布 ひとつまみ 5～10g  
(親指、人差し指、中指の3本で  
つまむと良いでしょう)



写真はきゅうり3本分です

### ●作り方

1. きゅうりを板ずりする(塩をまぶし、まな板の上で転がす)。  
(この作業はやらなくても良いのですが、このひと手間がおいしさをアップさせます)
2. きゅうりを洗い、両端を落とす。
3. きゅうりを7～8mmくらいの幅で切る。
4. 塩昆布と和える。

### ●ポイント

- ・冷蔵庫で冷やすと、一段とおいしくなります。
- ・塩昆布が多いと塩辛くなります。加減してください。