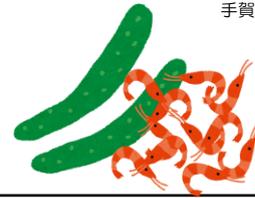




カルシウム
食物繊維が豊富な

おすすめレシピ

たたき胡瓜



《料理のポイントなど》

きゅうりはあまり細かくしないようにします。

冷蔵庫で3~4日保存可能です。

《材料》 (3~4人分)

きゅうり…3本

桜えび…15~20g

しょうが(せん切り)…1片

A { しょうゆ…大さじ1
ごま油…小さじ2

《作り方》

- ① きゅうりは包丁の柄やすりこ木棒等でたたき、ひと口大にする。大きいものは半分に切る。
- ② ①に干し桜えび、しょうがを加えて混ぜる。
- ③ ②にAを加えて混ぜ合わせ、10~15分おいてできあがり。