



めか漬け風あさ漬け



(1人分の目安)
エネルギー 12kcal 食塩相当量 0.6g

こんなに簡単にできるんだ!!



材料

2人分

きゅうり ……1本(100グラム)

塩 ……1つまみ

- ★ { ヨーグルト ……大さじ1/2
- みそ ……大さじ1/4

作り方

1

きゅうりはめん棒などでやさしくたたく。やわらかくなったら、手で小さめに折る。

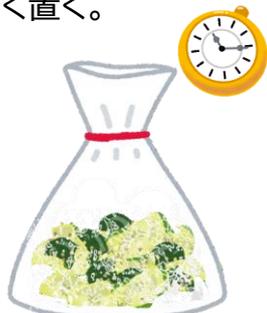


指をたたかないように注意しよう!



2

1のきゅうりをビニール袋に入れて、塩を加えて軽くもむ。袋の口をしぼり、しばらく置く。



3

2を袋ごと絞り、水をすてて、★を混ぜ合わせる。



4

よく混ぜたら、うつわに盛りつけて出来上がり!

