



ちぎりきゅうりの浅漬け



めんつゆとチューブ調味料で手軽に



●材料 (1~2人分)

きゅうり 1本 (約100g)

【調味液】

めんつゆ (3倍希釈) 大さじ2

チューブしょうが 2cm

チューブにんにく 1cm

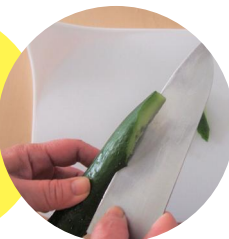
●つくり方

- ① きゅうりをまわしながら、包丁で食べやすい大きさにちぎるように切る。
- ② ビニール袋に調味液を入れ、軽くもむ。冷蔵庫で30分程味をなじませる。

●アドバイス

- ① 30分で漬かる調味液の濃さになっています。
- ② 袋に入れて軽くもんでから冷やすと、味が染みておいしいです。

かんたん
ステップ



STEP 1

包丁をきゅうりに
ななめに入れる。



STEP 2

きゅうりをまわしながら
ちぎるように切る。



STEP 3

袋に入れて
味をなじませるよう
に軽くもむ。