

じゃこきゅうり



<材料> 子ども4人分

(作り方)

きゅうり 1本(約120g)

① きゅうりは輪切りにし、塩もみする。

塩 適量

② ①のきゅうりを絞って水気を切り、

ちりめんじゃこ 小さじ1(約5g)

ちりめんじゃことしょうゆで和える。

しょうゆ 小さじ1/3