

9月のレシピ

うめきゅうり

一宮町食生活改善会

〈材 料〉

〈4人分〉

材 料	4人分
きゅうり	2本
梅干し	大2粒
めんつゆ	大さじ2
酢	大さじ1
ごま油	小さじ1

〈作り方〉

- ① きゅうりはよく洗う。
- ② 厚手のビニール袋に入れたたく
- ③ 梅干しも入れて手でもみつぶす。種を除き調味料を加え、あえたらできあがり

ファミリー料理教室でも人気だったレシピです！

大人から子供まで手軽に作ることができますよ♪

