

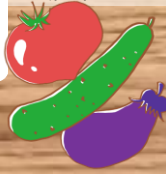


北区の

# とっておきレシピ



他にもレシピを公開中です！



めんつゆで簡単！混ぜるだけ

梅の風味でさっぱりおいしい♪

## たたききゅうりの

## めんつゆ和え



レシピ作成協力者  
くまもとふるさと食の名人  
小泉 清美氏



【材料】 作りやすい分量(およそ2人分)

きゅうり	1本(約140g)
梅干し(種なし)	1個(約5g)
塩こんぶ	3g
大葉	3枚
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1/2
すりごま	3.5g

(1人分)

エネルギー	27kcal
食塩相当量	1.0g

### 【作り方】

- ①きゅうりはすりこぎでたたき、手でちぎる。
- ②梅干しは、種を取り出し、包丁でたたく。
- ③大葉は半分に切り、せん切りにする。
- ④ボールに全ての材料を入れ、混ぜる。



\* 時短メニュー。何も無い時の一品料理に。

\* きゅうりは、ビニール袋にいれてたたくと飛び散らず片付けが楽ちんです。

\* 梅干しは、赤しそも一緒に入れるとおいしくできます。