[illegible]

[illegible]♪

[illegible]5[illegible]♪[illegible]☺

[illegible]♪[illegible]

[illegible](´Д⊂[illegible]([illegible]Д[illegible])[illegible]

[illegible](^^

[illegible]☺

（ビールはもちろん、冷酒に合います♪）

ごま油香るきゅうりの浅漬け の 材料（4人分）

・きゅうり・・・ 2本

・塩・・・ 小さじ1/2強（太さによって調整）

・ごま油・・・大さじ1/2～1

・生姜・・・1片（どうしても面倒な場合はチューブを小さじ1/2程度? でも。ただ生の方がフレッシュな生姜の風味が味わえるし、より美味しくなるのでおススメです♡）

調理時間：5分（塩を振って置く時間は除く）日持ち：冷蔵で3日

ごま油香るきゅうりの浅漬け の作り方

① きゅうりは3~4等分にし、さらに4等分にして、4～5センチ幅のスティック状に切る。

塩を満遍なくふって、出て軽く揉みながら、塩が全体にいきわたるようにし、15分程置きます。

TANITA
14 51

こんな感じで傾けたら水分が出てるので、ペーパータオルで水けをふきとります。ざっくりで大丈夫〜♪面倒くさい場合はボウルを使わずジップロックなどの

②生姜は千切りにする。（皮はスプーンでこそいで、薄切りにしてから千切りにするよ〜）

古くなって固くなった皮は包丁でむいてね。

皮は食べられないわけじゃないので、めんどくさかったらよく洗えばそのまま千切りにしても笑

□□♪

□□□□□□□□♪

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□(^^♪

ポイント・コツ

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□

➡印刷はこちらから

我が家の平日つくおき晩ご飯

・棒棒鶏（作り置きの茹で鶏を使って、野菜だけ切りました）

・レンジで簡単♪蒸しなすの香味和え

・モズクとトマト、ねぎのサンラータン

・蒸し鶏の葱ダレ和え

・雑穀ご飯（黒米多めが我が家好み☺）

きゅうりを切って塩振って置いてる間に、他のお料理（ほとんど作り置きしておいたものですが。。。笑）準備と温めなおし&盛り付けして、きゅうりの浅漬けを仕上げ、TOTAL20分程度でごはん準備(^-^)□作り置きがあると、心に余裕ができていいですよね(*-ω-)(*・ω・)(*-ω-)

我が家は最近もっぱらノンアルコールビール。

[illegible](*^^*)

[illegible]

[illegible]

[illegible]❤

[illegible]♪

[illegible]BLOG[illegible]

[illegible]