



# おいしくキッチン

令和元年8月9日放送

## きゅうりの うめ辛和え



### ☆☆☆作り方☆☆☆

- ① きゅうりは板ずりして、塩を流したらひと口大の乱切りにする。  
(ビニール袋に入れて麺棒で叩いてもOK)
- ② ちくわは縦半分にして斜め切りにする。
- ③ 青じそは千切りにする。
- ④ 梅干しの種をのぞき、包丁でたたいて、練り梅状にする。
- ⑤ ビニール袋に全ての材料を入れ、袋のうえから揉み込み、冷蔵庫で30分ほど冷やして完成!

### ..... 材 料 .....

きゅうり.....2本  
 ちくわ.....1.5本  
 梅干し.....1個  
 青じそ.....4枚  
 コチュジャン.....小さじ1弱  
 ごま油.....小さじ1/2



板ずりは、きゅうりのえぐみや苦みをとる、塩でついた小さな傷が味をしみ込みやすくする効果があります。調味料と混ぜ合わせたあとに少し寝かせることで、ちくわの旨味や塩味は出て、おいしさがさらにアップしますよ!

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	野菜・きのこ・海藻量(g)
25	1.6	0.7	0.5	40