



きゅうりの 昆布あえ

／ 調理時間 ／
5
min

材料（2～3人分）

きゅうり	1本
トマト	1/2個
塩昆布	10g
ごま油	小さじ2
しょうが	5g

作り方

- ① きゅうりは板ずりして乱切りにする。
- ② トマトは一口大に切る。
- ③ しょうがは千切りにする。
- ④ 材料を全て混ぜて、完成！

