



きゅうりとちくわの生姜醤油

材料	約4人前
きゅうり	2本
ちくわ	1本
だし汁	大さじ2
醤油	大さじ1
生姜 しぼり汁	適量



作り方

- 【1】 きゅうり、ちくわは1ミリ幅に、スライスする。
- 【2】 【1】を軽く湯通しする。
- 【3】 ボールにだし汁・醤油・生姜汁を合わせ、【2】を和える。
- 【4】 10分程置いて味をなじませたら、出来上がりです。



生姜の風味が程よく効いて、美味しくできました。小さな子には生姜をほんの少しだけ使いました。



生姜は身体を温め、脂肪を燃焼するのだとか。



ちょっとした副菜に生姜をもっと使ってみませんか。

