

さきいかときゅうりの浅漬け

お好みでラー油や一味唐辛子をプラス

材料 2人分

ソフトさきいか	15g
きゅうり	100g
塩	小 1/4
すりごま	小 1/2



ポイント

すりごまは、食べる時に混ぜた方が香りが良いです。面倒な方は、和える時に一緒に加えて下さい。仕込んでしばらく置くといかがよりしつとりとなじみます。

作り方

- きゅうりは 7~8 mmの斜め切りにする。分量の塩で塩もみする。
- 厚手のビニール袋にソフトさきいかを細かく裂いていれ、①のきゅうりを水気を軽く絞りながら加えてよく揉む。しんなりしたらすりごまを加え器に盛る。

(1人前:24kcal/たんぱく質 3.1g/脂質 0.5g/炭水化物 2.5g/塩分 0.8g)

レシピ企画 管理栄養士:小金澤衣里氏