

きゅうりとみょうがの柚子こしょう和え ～みょうがと柚子こしょうがさわやかな香り～



1 人分 17kcal
塩分 0.8g

材 料（2 人分）

きゅうり	1 本（100 g）
みょうが	1 個（20 g）
オクラ	2 本（20 g）
塩（板ずり用）	少量
A	柚子こしょう 小さじ 1/2
	めんつゆ（2 倍希釈） 大さじ 1

作り方

1. きゅうりは、4 センチ長さの斜め薄切りにし、せん切りにする。
みょうがは、縦半分に切り薄切りにする。
オクラは、板ずりし塩を洗い流し、1 分ほどゆでて水にとり小口切りにする。
2. ボウルにAを合わせ①を和える。