

《副菜》 きゅうりと大根のひたひた



きゅうりには体を冷やす効果や、利尿効果があり、むくみを解消します。
その他のビタミンC、カロテン、カリウムなどを含みます。

▶材料（4人分）

きゅうり	1本半
大根	3cm位
かつお節	3g

【調味料】

砂糖	小さじ1
酢	大さじ1／2
醤油	小さじ2
胡麻油	小さじ1
七味唐辛子	適量

▶作り方

- ① きゅうりは輪切り、大根は小さ目のいちょう切りにしてさっとゆで、冷ましておく。
- ② 食べる1時間位前に調味料に①をひたしておく。
- ③ 食べる直前にかつお節で和える。。
七味唐辛子はお好みでどうぞ。