

## きゅうりの華風あえ



### 材料(4人分)

食材	分量
きゅうり	200g

### 調味料

ごま油	少々
濃口しょうゆ	小さじ2
薄口しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ1
一味(七味)唐辛子	少々

調理時間	10分
エネルギー(1人分)	14Kcal

### 作り方

- 1.きゅうりは乱切りし、塩もみし、水分が出てきたらしぼっておく。
- 2.調味料をすべて合わせたら、(1)と合わせ、味が染み込んだらできあがり！

※すぐに食べたいときは、乱切りではなく薄く切るとよいです。

※冷蔵庫で冷やして食べると、よりおいしいです！

※冬は大根で美味です！