副食

たたききゅうりの黒酢和え

［1人分］ エネルギー：14kcal　塩分：1.4g

材料［2人分］

- きゅうり：2本
- 塩：ひとつまみ
- 梅干し：1個
- 黒酢：小さじ2
- こしょう：少々

作り方

1

きゅうりは塩で板ずりをして水洗いし、すりこぎなどで叩いて食べやすい大きさ切ります。梅干しの種を外してみじん切りにします。

2

黒酢、こしょうを加えて和え、冷蔵庫で30分くらい置いてなじませます。