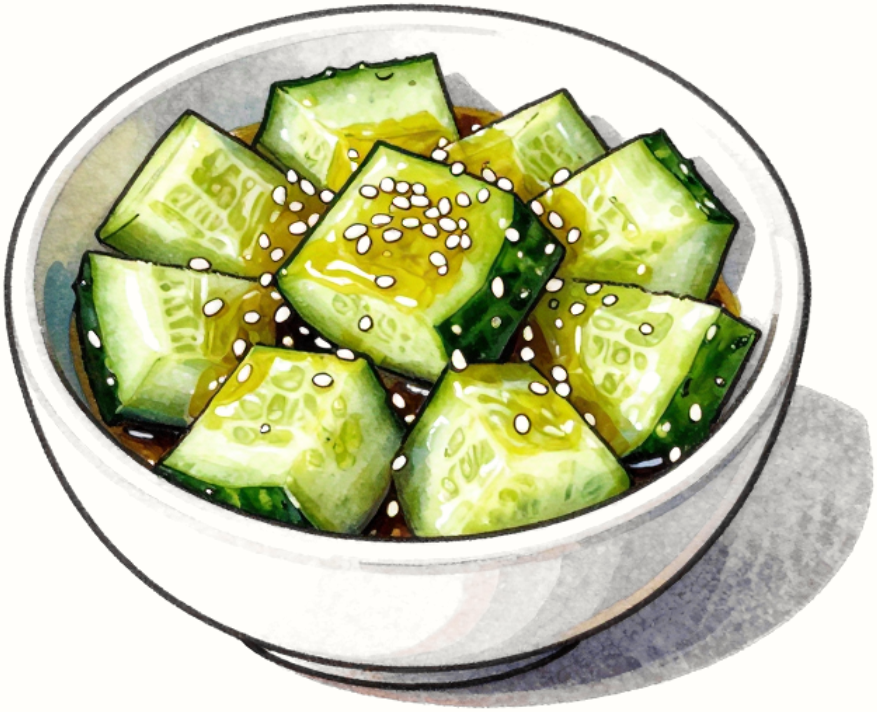
きゅうりのレシピ

たたききゅうり



材料（2人分）

きゅうり2本　塩小さじ1/2　ごま油大さじ1　酢小さじ1　白ごま少々

作り方

1. きゅうりを袋に入れ、めん棒でたたく
2. 食べやすい大きさに手で割る
3. 塩、ごま油、酢、白ごまであえる

味がからんで、ぽりぽり食べられます