

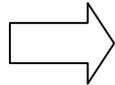
ニガウリサラダ



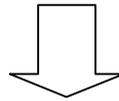
すばやくできて
おいしく
ヘルシー

材料

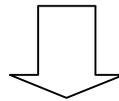
ニガウリ 1kg
ニンジン 1本
ショウガ 数かけ



ニガウリは種とワタを取り、薄く切る。
ニンジンは千切りに。
ショウガも千切りに。

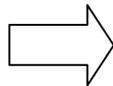


を塩もみし、絞る。



材料

醤油 150cc
酢 100cc
みりん 100cc
砂糖 100g



左の材料に漬け込む。

材料

刻み昆布
または
野菜昆布

刻み昆布を混ぜ
て出来上がり。