

# きゅうりとささみのめんつゆ和え

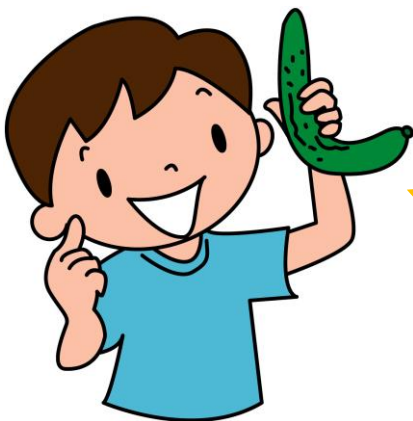
## (材料 4人分)

- ・きゅうり 1本
- ・ささみオイル漬 1缶(70g程度)
- ・塩昆布 4g
- ・めんつゆ 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1/4



## (作り方)

- ① きゅうりを薄めの輪切りにして、さっとゆで、冷やしておく。
- ② ささみオイル漬は余分な油を切って、ほぐす。
- ③ ①と②、塩昆布、めんつゆ、ごま油をよく混ぜ合わせる。



手軽にできる一品で、食欲がないときにもさっぱりと食べることができます。  
冷蔵庫で冷やしてから食べてもおいしいですよ。

