

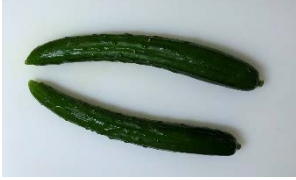
ほうちょう

# 包丁 いらす！ たたきごまきゅうり

必要な道具は  
めんぼうと袋だけ！

## ♪材料♪ (4人分)

きゅうり 2本



ごま 小さじ2



しょうゆ 小さじ1



ごま油 小さじ



## ♪作り方♪

① きゅうりをきれいに洗う。



② きゅうりを袋に入れてめんぼうでたたく。



③へたはとりましょう。



④ごま、しょうゆ、ごま油を入れる。



⑤袋の上からよくもみこむ。



④袋の口をくくり、冷蔵庫で冷やす。  
(すぐに食べてもおいしいです。)



