

〈白うり〉

白うりの塩昆布漬

☆ 唐辛子の辛さが美味しい一品です。☆
☆ 唐辛子の代わりにレモンを加えるとサッパリになりますよ。☆

《1人分のエネルギー量 25 kcal》

◎材料と分量(2人分)

・白うり	/	200g
・塩昆布	/	10g
・唐辛子	/	1/2本

◎作り方

- ① 白うりを半分に切り、種を取って2mm位にスライスする。唐辛子は輪切りにする。
- ② ビニール袋に①と塩昆布を入れて軽くもみ、冷蔵庫で30分ほど冷やす。

