

今月の食材
きゅうり

きゅうりとさきいかの プチプチマリネ

材 料 (4人分)

- ・きゅうり ……中2本
- ・リンゴ酢 ……大さじ2
- ・とんぶり ……大さじ1
- ・ソフトさきいか ……約30g
- ・塩 ……小さじ1/2
- ・オリーブオイル ……大さじ1
- ・黒こしょう ……適量



ミツカン カンタンリンゴ酢が
おすすめ!



作り方 (調理時間 約10分)

- ① きゅうりを斜め薄切りにし塩を振っておく。
- ② 器にリンゴ酢、オリーブオイルを入れ、とんぶり・さきいか・①を加える。
混ぜ合わせたら、黒こしょうを振って完成。

そのまま食卓に出せる器で作ると、洗い物も少なく便利です♪