

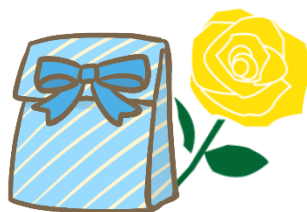
# 6月 父の日

## さきイカときゅうりの和え物



### Memo

さきイカの旨味で、きゅうりの美味しさがアップします。手間いらずのスピード料理です。いつものおつまみを、少しアレンジしてみませんか？



### 【材料】 4人分

きゅうり 2本(240g)  
さきイカ 1袋(30g)  
生姜 10g  
ポン酢 大さじ1

### 【作り方】

- ①厚手のビニール袋に天地を落としたきゅうりを入れ、麺棒で叩く。
- ②食べやすい大きさに裂いたさきイカ、せん切りにした生姜、ポン酢を加えて手でもみ、冷蔵庫で20分ねかす。

### 【栄養価】 1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
38kcal	5.2g	0.4g	3.7g	1.0g