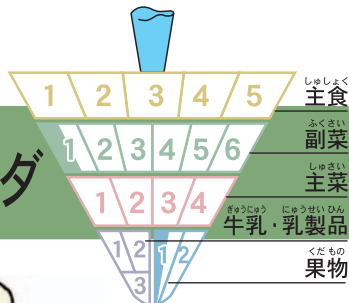


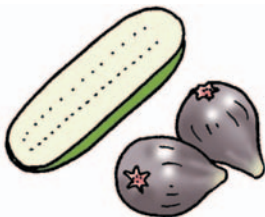
ふと 太きゅうりとイチジクのサラダ



準備しよう

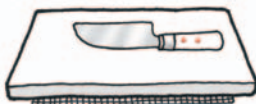
食材 (4人分)

- ☐ 太きゅうり タテ1/2本
- ☐ イチジク 2個
- ☐ たて塩 (水大さじ2・塩小さじ1/2)
- ☐ 砂糖 小さじ2
- ドレッシング ☐ 酢 おお 大さじ1
- ☐ こしょう 少々



器具 (数が書いてないのは1つです)

- ☐ 包丁 ☐ まな板
- ☐ まな板用すべりどめ
- ☐ 木べら ☐ ピーラー ☐ 計量スプーン (大・小)
- ☐ ボウル (大) ☐ ボウル (中) *たて塩用
- ☐ ボウル (小) *ドレッシング用 ☐ キッチンペーパー



食器

- ☐ 小鉢または小皿
- ☐ はし
- ☐ はしおき

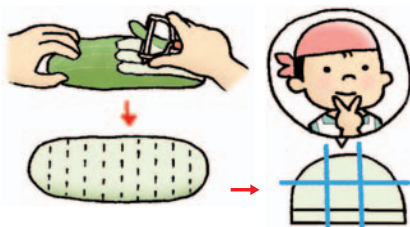
さあ、つくってみよう！

めやす
10分
～

太きゅうりとイチジクを切る8分
(太きゅうりをつける10分)

ドレッシングであえる 2分 できあがり

1 太きゅうりの皮をピーラーでむき、幅1cmくらいに切る。それを食べやすい大きさに切る



たて塩に太きゅうりをしばらくつける。しんなりしたらペーパーでふく



2 イチジクは皮つきのまま包丁で半分に切り、さらに小さく切る



くずれやすいので、ボウルを両手でもってあおるようにしてまぜてもいいよ

3 ドレッシングを作り、きゅうりとイチジクをあえる

