

# とれたて



# クッキング

## ~フリーダムキュウリ~

### さっぱり！昆布添え



材 料 (2人分)

フリーダムキュウリ……………適量  
とろろ昆布……………適量  
青しそドレッシング……………適量

作り方

- ①フリーダムキュウリを薄くスライスする。
- ②青しそドレッシングととろろ昆布をかける。

## 浅漬け

材 料 (2人分)

フリーダムキュウリ……………3本  
塩……………小さじ1/2  
昆布だし(粉末)……………少々  
鷹の爪……………お好みで

作り方

- ①フリーダムキュウリを適当な大きさにスライスする。
- ②材料を全てビニール袋に入れ、軽くもみ、1時間ほど漬ける。

