



本格的な浅漬けが、なんとグリルで、あっという間に完成!

# きゅうりとかぶの浅漬け

無水  
両面焼  
グリル



## 材料 (4人分)

きゅうり . . . . . 2本  
かぶ(中) . . . . . 4個  
塩 . . . . . 小さじ2  
顆粒だし、または昆布茶 . . . 小さじ1



## 1 材料を切ります

きゅうりはひと口大の乱切りにし、かぶは皮を剥いてくし形に切ります。

## 2 味付けをし、両面焼きグリルで焼きます。

1) に塩と顆粒だしをまぶし5分おき、アルミホイルで包み、グリルの設定を上下強火にし、5分焼きましょう。

タイマー

5分

上 🔥 強火

下 🔥 強火



## 3 塩を洗い流します

塩を洗い流し、冷やしたら出来上がりです(氷水でサッと洗い流して冷蔵庫へ)。

すりごまやかつおぶしをかけても美味しくなります。EXオリーブオイルをたらすとイタリアン風になります。



※アルミホイルは焼網の上に、左右・上下にすき間があるように敷いてください。