



【材料】（4人分）

きゅうり	2本（200g）
するめいかの胴	1ばい分
おろししょうが	小さじ1
塩	少々
しょうゆ・酢	各大さじ1
砂糖	1つまみ

【作り方】

- ①きゅうりはすりこぎでたたいて食べやすく手でちぎり、塩少々を振って10分置く。しんなりとしたら、水気をギュッと絞る。
- ②いかは内臓、軟骨を取り、皮をむく。表面に格子の切り目を入れて1cm幅に切り、塩少々を入れた熱湯で茹でて水気を切る。
- ③ボウルに①、②、しょうゆ、酢、砂糖を入れて混ぜる。しょうがを加えてさらに混ぜ、器に盛る。