



シロウリの浅漬け

-材料-

- *シロウリ 2本(500g)
- *塩 小さじ1
- *にんにく 1かけ

謙信公も食べてたとされる、
古くから栽培されている
野菜です！

-作り方-

1. シロウリは縦割にし、種を除く
3mm厚さのイチョウ切りにする。
2. にんにくはおろしておく。
3. シロウリをビニール袋に入れ、
塩でもんで馴染ませる。
4. にんにくを入れ、さらにもみ込む。
4. 30分程おく。

