

# かんたん！胡瓜レシピ

## 【きゅうりと生姜のさっぱり春巻き】

### 材料

きゅうり 1本  
生姜 1片  
塩 少々  
春巻きの皮 5枚  
オリーブオイル 大さじ2

### 作り方

- 1 きゅうりと生姜は細切りにし塩もみし3分置き、さっと洗い、ぎゅっと絞る
- 2 春巻きの皮は三角になるよう2等分し1の具を包む
- 3 フライパンにオリーブオイルを中火で熱し両面焼く

## 【無限きゅうり】

### 材料

きゅうり 1本  
塩 少々  
ツナ缶 1缶  
ごま油 小さじ1  
鶏ガラスープの素 小さじ1/3  
塩コショウ 少々  
鰹節 1～2袋

### 作り方

- 1 胡瓜は薄い輪切りにし塩もみし3分置き、さっと洗い、ぎゅっと絞る
- 2 フライパンにごま油を中火で熱し1を炒め、水気が飛んできたらツナ缶と調味料を加える
- 3 仕上げに鰹節を加えさっと全体にからめる

## 【紫蘇巻き胡瓜】

### 材料

きゅうり 1～2本  
紫蘇 12枚  
にんにく（薄切り） 1片  
ごま油・砂糖 各大さじ1  
醤油 大さじ3

### 作り方

- 1 きゅうりは紫蘇の横の長さに合わせて切り、紫蘇を巻く
- 2 保存容器にすべての材料を入れ半日漬ける