

簡単きゅうりレシピ

きゅうりと切干大根の甘酢漬け

材料 (2人分)

きゅうり 1/2本
切干大根 10~15g
パプリカ 少々
カンタン酢 大さじ4

作り方

- きゅうりとパプリカは細切りにする
- タッパーに切干大根をほぐしながら入れ、上に1をのせカンタン酢をかける
- ラップをかけ5分以上漬ける

きゅうりと生姜の春巻き

材料 (2人分)

きゅうり 1/2本
生姜 1片
春巻きの皮 3枚
塩 小さじ1/2
オリーブオイル 大さじ4

作り方

- きゅうりと生姜は細切りにし塩をまぶし3分おく
- 1をさっと洗い水気をしっかりきり2等分した春巻きの皮で巻く
- フライパンにオイルを中火で熱し2を両面焼く

蝶々胡瓜のグリーンサラダ

材料 (2人分)

きゅうり 1/6本
レタス 適量
パプリカ 適量

作り方

- きゅうりに切り込みを入れ蝶々をつくる
- 1をグリーンサラダに添える