

## 旬を食べよう朝霞野菜で簡単レシピ【きゅうり】

### きゅうりのポリポリ炒め

#### 材料（2人分）

きゅうり 2本  
ツナ缶 1缶  
塩こしょう 少々  
鶏ガラスープの素 小さじ1/2  
ごま油 小さじ1

#### 作り方

- きゅうりは薄い輪切りにし塩（分量外）もみし、3分おきさっと洗い水気をきる
- フライパンにごま油を中火で熱し1を炒めツナと塩こしょう、鶏ガラスープの素を加え炒める

### 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  
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（分量外）をまぶし、3分おきさっと洗い水気をきる
- 半分に切った春巻きの皮に1を巻き、オリーブオイルを中火で熱したフライパンで両面焼く

### お祭りきゅうり

#### 材料（2人分）

きゅうり 2本  
塩 少々  
(A)  
水 50cc  
昆布茶・みりん 小さじ1  
しょうゆ 小さじ1/2  
赤唐辛子 お好み

#### 作り方

- きゅうりはピーラーで皮を数か所むき、塩をふり板ずりする
- 保存袋にきゅうりを入れ、Aを入れ冷蔵庫で3～6時間漬ける