2011年6月3日（2）

とってもカンタン♪

ひとつの素材でいろいろレシピ

今回の食材

キュウリ

1年中スーパーに並びますが、本当の旬は夏。身体の熱を下げる作用があるので、この夏は特に利用したい食材ですね。(H)

さっぱり浅漬け　生姜とシソの香りがうれしい

① キュウリは乱切り、生姜・シソは千切りにし、保存用ビニール袋に入れる。
② ①に塩（できれば粗塩）適量を加え、袋の口を閉じて手でもみ、冷蔵庫で冷やす。

冷製スープ（2人分）　火を使わない簡単スープ

① キュウリ（1本）を薄切りにしてフードプロセッサーまたはミキサーにかける。
② ①に豆乳（200cc）、顆粒コンソメ（小さじ1/2）、塩（小さじ1）を加え
さらによく混ぜる。
③ ②を容器に入れ、冷蔵庫で冷やす。冷えたら器に盛り、パセリやコショウをふる。

サンドイッチ　おやつにぴったり

① キュウリを半分に切り、縦薄切りに切る。
② サンドイッチ用パンに薄くマーガリンをぬり、薄切りにしたキュウリを並べる。
③ キュウリに軽く塩をふってパンではさみ、四角4つに切り分ける。