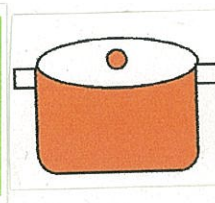


このレシピで

野菜が 110 g

とれます♪

ここがスゴイ！！



きゅうり巻き

| | | | |
|-------------|------|--------|----------|
| 材料 (一人分) | きゅうり | 30g | 中サイス 1/3 |
| | しめじ | 10本くらい | |
| | にんじん | 30g | |

調味料

| | |
|------|------------|
| 塩 | 小さじ (塩水用) |
| サラダ油 | 小さじ (炒める用) |

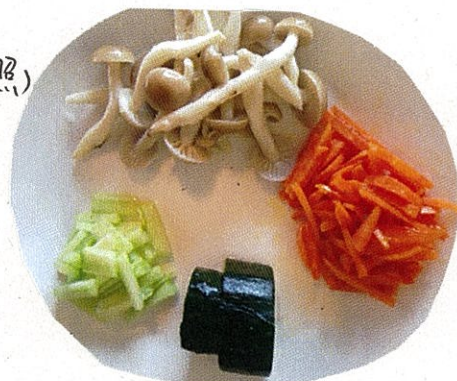
A

| | |
|-----|---------|
| 塩 | 少々 |
| お酢 | 小さじ 1/2 |
| ごま油 | 少々 |
| ラー油 | 少々 |



作り方:

1. きゅうりを水洗い、3cmに切り、15分間塩水につけておく。
2. しめじは石づきを除いてほじし、にんじんは皮を剥いて、千切にし、しめじと一緒に炒める。
3. 1のきゅうりの皮を厚く剥き、中身を千切にする。(図参照)
4. 剥いたきゅうりの皮で、2と3を3-4本ずつ取り、一緒に巻き、切り口が下を向くようにお皿に盛り付ける。
5. Aの調味料を全部混ぜ、きゅうり巻きの上にかけて出来上がり。



※ 時間がない時は、きゅうりの皮を剥かずに千切にして、2とあえても良いです。