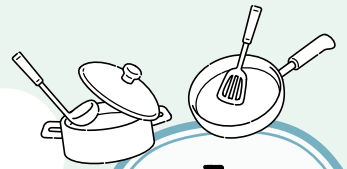


料理のプロ!

調理師が
教える

旬の野菜を使ったレシピ



7月

きゅうり



かわり胡瓜

材料 (2人分)

ちくわ……………2本
きゅうり……………1/4本
ベーコン……………2枚
マヨネーズ……………大さじ1/2
ポン酢……………大さじ1
ベビーリーフ……………適量

作り方

- ① ちくわは縦に切れ目を入れて、縦に4等分したきゅうりをはさむ。
- ② ①にベーコンを巻いてフライパンで焼く。
- ③ ポン酢とマヨネーズを合わせて②にかけ、ベビーリーフをのせる。



食材を生かすポイント

きゅうりをちくわの中に入れ、ベーコンを巻くことで食感の違いを感じることができますよ。

栄養価計算
(1人分)

エネルギー /132kcal 脂質 /9.5g たんぱく質 /6.5g 食塩相当量 /1.5g



玉造支部 川角 道義さん