



Insalata di cetrioli

きゅうりのサラダ・ドレッシング2種



【材料】(1人分)

きゅうり 1本

(ガラムドレッシング/きゅうり1/2分)

※アサクラ EVO 大さじ1

酢(お好きな種類) 小さじ1

※ガラム 小さじ1/2

はちみつ 少々



(ヨーグルトドレッシング/きゅうり1/2分)

ヨーグルト 大さじ2

レモン汁 小さじ1

※アサクラ EVO 小さじ1

塩漬けケッパー 3粒

はちみつ 少々

にんにく 少々

※印はアサクラアイテム

【作り方】

- 1) きゅうりは1本洗いよく冷やしておく
- 2) 一本丸ごと長いままピーラーで薄くスライスし冷蔵庫で冷やしておく
- 3) ドレッシングが準備できたら冷蔵庫からきゅうりを出し皿にふんわり、こんもりと盛る

(ガラムドレッシング)

- 1) 材料を全部混ぜ合わせ乳化させる
- 2) 皿に盛ったきゅうりの上からかけ混ぜ合わせていただく

(ヨーグルトドレッシング)

- 1) 塩漬けケッパーは塩をさっと洗い流し粗めに刻む
- 2) ボウルにヨーグルト、レモン汁、ケッパー、にんにくはおろしたものを加え、最後にはちみつを少量加えよく混ぜる
※冷蔵庫で15分以上冷やしドレッシング全体に塩漬けケッパーの塩味が行き渡り、また冷えてよりおいしい
- 3) 皿に盛ったきゅうりの上からかけ混ぜ合わせていただく