

## きゅうりのレシピ・その2「きゅうりのサンドイッチ」

きゅうりの水分をしっかりと抜いてパリパリの食感に仕上げるのがポイント！



### 材 料

- .....
- サンドイッチ用の薄切り食パン ……6枚  
(8枚切～12枚切などお好みの厚さで)
- きゅうり ……2本
- マヨネーズ …… お好みの量
- こしょう …… 少々

### 下 準 備

★きゅうりの塩もみをつくります

- ①きゅうりを縦半分に切り、中央の種をスプーンで取り除き、斜め薄切りにします。
- ②きゅうりに塩(小さじ1/2)をまぶして5分ほどおき、水気をしっかりと絞り切ります。

### 作 り 方

- ①水気を切ったきゅうりをボウルに入れ、マヨネーズとこしょう少々を加えて混ぜます。
- ②食パンに好みにバター(またはマーガリン)を塗り、きゅうりを広げてパンで挟みます。
- ③上から軽く押さえたらパンの耳を切り落とし、食べやすい大きさにカットします。  
(耳つきが好きな人は切り落とさなくてOK)

### アレンジでもっと美味しく！

好みにハムやゆで卵を加えてボリュームアップすると食べ応えのあるサンドイッチになります。  
ある職員はセロリが大好きで、きゅうりとセロリの塩もみ+ツナマヨをサンドイッチにして食べるのが大好きだそうです。セロリが好きな方はぜひお試しください。