

きゅうりのクリームチーズ和え

夏野菜のきゅうりをチーズとごまで和えたコクうまレシピです。



エネルギー143kcal 食塩相当量0.6g

材料（2人分）



①下準備

きゅうりとパプリカ、クリームチーズは1cmの角切りにする。ささ身は酒と和え、耐熱皿に入れ、ラップをして500wの電子レンジで3分ほど加熱する。冷めたら2cmの長さに手で割く。

②ドレッシングをつくる
しょうゆ、ごま油、レモン汁をよく混ぜ合わせる。

③仕上げ

ボウルに①と②、ごまを入れ混ぜ合わせ、器に盛る。

レモン汁の酸味とチーズの旨味で減塩ができます。
わさびを少量加えてもおいしい一品です。