

# かんたん レシピ紹介

## きゅうりとディルのサラダ

### <材料>

- きゅうり 2~3本
- ディル 適宜
- 白ワインビネガー 大さじ1  
目安です。お好みで分量を調節してください。
- オリーブオイル 大さじ1  
目安です。お好みで分量を調節してください。
- 塩・こしょう 適宜



### <作り方>

1. きゅうりの皮を剥き、6~8mm幅の輪切りにする。
2. 1をボールに入れ、軽く塩もみをし、10分程おく。
3. 白ワインビネガー、オリーブオイル、塩・こしょうでドレッシングを作る。
4. ディルを洗い、細かく刻む。
5. 2のきゅうりから出た水分を捨て、3と4を加えてきゅうりと和える。

### ポイント!

- ★ドレッシングはかけすぎると水っぽくなるので、少量を絡ませるようにする。
- ★作ってから冷蔵庫で寝かせると味が染みて、いっそう美味しくなります。

Natural Essay

ナチュラル・エッセイ

natural-essay.jp

<https://www.facebook.com/naturalessay>