ＣＯＯＰ１８５回料理教室

Ｒ２，９，１１

暑い日が続いています。会員の皆様お元気ですか。お会しての活動が出来なくて残念です。今回は家庭菜園や地場産で豊富なキュウリとナスのこんな使い方をお知らせします。アレンジしてみてください。

◎さばのキュウリみぞれ

材　料	４人分
さば	４切
キュウリ	中２本

作り方

①さばは普通に焼く。

②キュウリは洗ってすりおろす。

③さばに②を大根おろしのようにかけて好みの調味料で食べる。

☆キュウリのすりおろしは色目がきれいなので、わかめやもずく、かにかまなど、いろいろトッピングして 、ポン酢でおいしい。

◎キュウリのサーモン巻

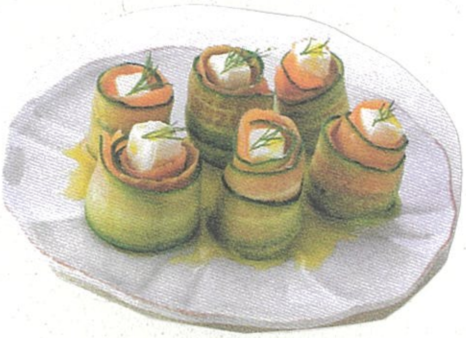
材　　料	４人分
キュウリ	２本
チーズ	１２０ｇ
スモークサーモン	１２枚

作り方

①キュウリはピーラーでリボン状の薄切りにする。

②チーズは３㎝長さの棒状に。

③キュウリを並べ、サーモンとチーズを手前にのせてまく。



☆巻くのはハム、カニ棒、野菜など、なんでもよいがタンパク質があれば栄養的バランスがよい。

◎ナスのペペロン炒め

材　　料	４人分
ナス	４本
ベーコン	４０ｇ
オリーブ油	大２
にんにく	１片
赤唐辛子	１本
バジル	４枚
粉チーズ	大２

作り方

①ナスはラップをし電子レンジで２分加熱し縦半分に切って半分の長さに切る。

②フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくのみじん切り、赤唐辛子の小口切りを炒める。

③ベーコンは１㎝はばに切る。

④②の香りが立ったらナスとベーコンを加えてさっと炒め手でちぎったバジルを混ぜる

⑤器に盛り、粉チーズをかける。