

きゅうりのチーズドレッシング

1人分 77kcal 食塩相当量 0.4g

材料：2人分

きゅうり 100g

粉チーズ 大さじ1

酢 大さじ1/2

サラダ油 大さじ1

塩 少々

あらびき黒こしょう 少々

- ① きゅうりの両端を切り落として長さを3等分にし、ピーラーやスライサーで縦に薄切りにします。
- ② ①を冷水につけてパリッとさせ、水気をとります。
- ③ 酢・油・塩・こしょうを混ぜ合わせ、ドレッシングを作ります。
- ④ 器にきゅうりを盛り、③をかけて粉チーズをふります。

