



北区の

とっておきレシピ



他にもレシピを公開中です!



皮を捨てちゃうのはもったいない!

スイカの皮の ショリショリサラダ



レシピ作成協力者
野菜ソムリエプロ
片山 初美氏

【材料】 作りやすい分量(2人分)

| | |
|---------|---------------------|
| じゃがいも | 100g |
| スイカの皮 | 100g (大玉スイカ1/8個) |
| オリーブオイル | 大さじ1 |
| レモン果汁 | 小さじ1 |
| 塩 | 1g |
| お好みのハーブ | 適量 |

A



【作り方】

- ① じゃがいもは3mm幅の細切りにし、水にさらす。
鍋に湯を沸かし1分茹で、ザルにあげ、粗熱をとる。
- ② スイカの皮は一番外側の表面をとり、5mm幅の短冊切りにする。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ、キッチンペーパー等で水気をきった①と②を加えて和える。
- ④ ③を盛り付け、お好みのハーブをのせる。

| | |
|-------|----------|
| (1人分) | |
| エネルギー | 113 kcal |
| 食塩相当量 | 0.5 g |



* スイカとじゃがいもの食感の違いが楽しめる一品です。

