



北区の

# とっておきレシピ



☆農家直伝☆ にがうりが苦手な人におすすめレシピ

## にがうりと

## ツナのサラダ



レシピ作成協力者  
くまもとふるさと食の名人  
小泉 清美氏



【材料】 作りやすい分量(5人分)

にがうり	大1本
玉ねぎ	1/4個(50g)
ツナ缶(油漬)	1缶(70g)
ごまドレッシング	70g

(1人分)

エネルギー	105 kcal
食塩相当量	0.7 g

### 【作り方】

- ① にがうりは縦半分に切り、種とわたを取り、2mm幅の半月切りにする。
- ② 玉ねぎはヨコに薄切りにし、5分ほど水にさらし、ザルにあげる。
- ③ 鍋に湯を沸かし、①を入れ2分ほど(再沸騰後30秒ほど)茹で、ザルにあげ、冷水で冷ます。
- ④ ボウルにしっかり水気を絞った②・③、ツナを入れ、お好みのごまドレッシングで和える。



\* にがうりを茹で“ぎゅっと”絞ることで、苦味が軽減します！