

## 〈白うり〉

### 白うりのからしマヨネーズあえ

☆練りからしの辛みが食欲をそそる、夏のお手軽レシピ! ☆

《1人分のエネルギー量 128 kcal》

#### ◎材料と分量(2人分)

・白うり	/	小1本(320g)
・塩	/	小さじ1/2
・ロースハム	/	2枚
・練りからし	/	小さじ1
・マヨネーズ	/	大さじ1.5
・パセリ	/	適量

#### ◎作り方

- ① 白うりの皮をむいて縦半分に切り、種を取り除いて半月形の薄切りにする。
- ② ボールに入れて塩を振り、しんなりするまで置いて水洗いし、固く絞り別のボールに移す。
- ③ ロースハムは1cm幅の短冊切りにする。
- ④ 練りからしとマヨネーズを混ぜ合わせ、白うりとロースハムを和える。
- ⑤ パセリをみじん切りにし、お好みで振りかける。

