

## 〈白ウリ〉

### 『シロウリのオードブル』

☆ツナ缶と和えてサラダにしてもおいしいですよ！☆

《1人分のエネルギー量 137 kcal》

#### ◎材料と分量（ 2 人分）

・白ウリ	/	150g	・バケット	/	60g
・塩	/	少々	・オリーブオイル	/	小さじ1
・白ワインビネガー	/	小さじ2	・アーモンド	/	5g
・はちみつ	/	小さじ1	・パセリ	/	少々
・サラダ菜	/	2枚	・	/	

#### ◎作り方

- ① 白ウリは薄切りにして塩を振り、しんなりさせる。アーモンドは粗く刻み、パセリはみじん切りにしておく。
- ② 白ワインビネガーとはちみつをよく混ぜ合わせ、水気をしぼった白ウリを和える。
- ③ バケットを斜め切りにし、オリーブオイルを塗って軽く焼く。
- ④ ③にサラダ菜をのせ、その上に②をのせて、アーモンドとパセリを振る。

