



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



ぱりぱり食感が  
クマになる



## きゅうりを余さず食べよう! ぱりぱりきゅうりのサンドイッチ



一人あたりのエネルギー <b>145kcal</b>	食塩相当量 <b>4.1g</b>	調理時間 <b>約30分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

きゅうり ..... 4本  
塩 ..... 小さじ1・1/2  
クリームチーズ ..... 30g  
食パン(サンドイッチ用) ..... 4枚

### ■作り方

- ①きゅうりはスライサーで薄切りにし、塩を加え、水分が出てしんなりするまで揉む
- ②①の水気をしっかり絞ったら、キッチンペーパーで包み、さらに絞る
- ③キッチンペーパーを変えてさらにきつく絞る
- ④すべてのパンの片面にクリームチーズをまんべんなく塗る
- ⑤1枚のパンのクリームチーズを塗った面に②の半量分を全体に広げ、クリームチーズを塗った面が内側になるようもう1枚のパンと挟む
- ⑥⑤と同様にもうひとつ作る
- ⑦⑥をラップで包み、15分程度、冷蔵庫で馴染ませる
- ⑧⑦のラップを外し、食べやすい大きさに切る

スマイル  
memo

※クリームチーズの代わりにマヨネーズ、からしマヨネーズもおおすすめです  
※きゅうりの塩揉み後、塩気を強く感じる場合は、さっと水洗いし、水気を絞ってください  
※ハムやツナ、たまごと一緒に挟むのもおすすめです

cooking memo