

♡ ふみママクッキング ♡

暑い夏を乗り切ろう！火を使わないレシピ

🍴材料（2人分）

【ベジタブル寿司】

ズッキーニ又はきゅうり 2本
塩 少々
すし飯 お好みの量
軍艦寿司に乗せたいお好みの具材
コーン・かにかま・ミニトマト・エビなど

【ガスパチョ】

トマト 大玉1個（中玉2個程度）
きゅうり 1本
食パン 6枚切り 1/4枚
オリーブオイル 大さじ1
コンソメ 小さじ1
100%オレンジジュース 100cc
氷 2個

【ヨーグルトサラダ】

プレーンヨーグルト 大さじ3
◎マヨネーズ 大さじ1/2
◎砂糖 少々
◎おろしにんにく 少々
◎クミン又はカレーパウダー 少々
◎塩コショウ 少々
きゅうり 1本
薄切りハム 2枚
ベビーチーズ 2個

👁️調理器具

ピーラー
握り寿司型（なければラップでOK）
ミキサー又はブレンダー
クッキングペーパー（水切り用）
スライサー
包丁・ボウル など

🍴 作り方

ベジタブル寿司

- 【1】ズッキーニ又はきゅうりをピーラーで縦に薄くスライスし、塩をまぶしておく
- 【2】すし飯を食べやすい大きさに握る
- 【3】1をクッキングペーパーで軽く押さえて水気を取り、すし飯に軍艦寿司ののりのように巻く
- 【4】お好みの具材を乗せて完成☆

ガスパチョ

- 【1】トマト、きゅうりを一口大に切る
- 【2】1とその他の材料を全て、スープ状になるまでミキサーにかける
- 【3】器に盛りつけて完成☆

ヨーグルトサラダ

- 【1】プレーンヨーグルトは、クッキングペーパーをひいたザルに入れてしばらく置き、水切りをする
- 【2】きゅうりは薄切りにし、塩をまぶしておく
- 【3】薄切りハム、ベビーチーズを食べやすい大きさに切り、ボウルに入れて◎の調味料を加えて混ぜる
- 【4】1と水気をよく切った2もボウルに入れ、よく混ぜる

💡ヨーグルトときゅうりの水分をしっかりと切ると水っぽくならずにおいしくいただけます♪

写真とか