

## ● きゅうりのキムチ炒め (4人分)

夏向け

### 【材料】

キュウリ…3本、キムチ…40～60g、ニンニク…1片、生姜…1片、ごま油…大さじ1、みりん…大さじ1～2、しょうゆ…大さじ1～2

### 【作り方】

- 1 キュウリは板ずり(※)し、大きめに切る(切り口が粗いほうが、味がしみやすいので、手でちぎってもよい)。
  - 2 フライパンにごま油を入れて熱し、刻んだニンニク・生姜を香りが出るまでいため、キュウリを加えてさらにいためる。
  - 3 ②にキムチを加えて軽く炒め、みりん・しょうゆで味を整える。
- ※ 板ずり…まな板に塩をふり、キュウリをすり合わせる。板ずりすることで、色あせ防止になる。すりこぎなどでたたいてもよい。

おつまみにも最適!



## ● かぼちゃの冷製スープ (1人分)

夏向け

### 【材料】

既製品のポタージュスープ(※)…100cc、カボチャ…30g、オクラ…2分の1本  
 ※ 粉末タイプのスープの素をお湯で溶かしたものでつくれます。かぼちゃのゆで汁を使うと便利。  
 ※ 既製品のポタージュスープは缶詰タイプや紙パックタイプなどがあります。

### 【作り方】

- 1 ポタージュスープはよく冷やしておく。
- 2 カボチャは皮を所々むいて一口大に切り、やわらかくなるまでゆでる。
- 3 オクラは塩で板ずりし、茹でて輪切りにする。
- 4 ①のスープに、ゆでたカボチャをくわえる。  
 ※ 器にカボチャを入れ、スープを注いでもよい。
- 5 ④のスープを器に注ぎ、オクラを散らす。

オクラが意外と合う!



## ■ ちょこっとメモ

- コンソメの使用量は、水150ccに対して、固形2分の1個または顆粒小さじ1が目安!
- ジュリアン (julienne) はフランス語で千切りのこと。

