

きゅうりちゃん音頭♪

きゅうりを使ったレシピ集



menkoi girls salad



おうらたてばやし

JA 邑楽館林

おいキムチ



—材料—

きゅうり	3本
大根	100g
人参	70g
キムチの素	大さじ4
塩	大さじ1

—作り方—

1. きゅうりに塩を振ってまな板の上で転がし板摺りをして、きゅうりが少ししんなりして、鮮やかになったらOK。
2. きゅうりを洗って端を切り落とし1本を4等分し、真ん中くらいまで切れ目を入れておきます。
3. 大根と人参は3センチ長さに細切り、塩を振ってよく揉んでおき、しんなりしたら洗って水気を絞ります。
4. 3にキムチの素を加えてよく混ぜ合わせます。
5. 4をきゅうりに詰めます。きゅうりが真っ二つにならないように気をつけて下さい。
6. タッパーに並べて冷蔵庫に入れ、半日～一日漬ける。



冷やし中華



ー材料（2人分）ー

中華麺	2玉
きゅうり	1本
卵	1個
チャーシュー	2枚
ナルト	40g
スープ（市販）	2個
紅ショウガ	適量



ー作り方ー

1. フライパンで薄焼き卵を焼いて、冷めたら細かく細切り。
2. 麺をお好みの硬さに茹でてザルにあげて水気を良く切る。
3. 少し深めのお皿に麺を乗せ上に具をトッピングして、市販のスープをかける。お好みでからしを付けて下さい。

ツナきゅうり (ゴーヤ入り)



ー材料 (2人分)ー

きゅうり	2本
ツナ缶	1個
ゴーヤ	1/2本
紫玉ねぎ	1/4個
マヨネーズ	適量
マスタード	適量
塩	適量

ー作り方ー

1. きゅうりを輪切りにして、ゴーヤ、紫玉ねぎを薄切りにきゅうり、ゴーヤに塩を振ってしんなりしたら水気を切る。
2. 1に、ツナ缶を和え、マヨネーズ、マスタードを加え味を整える。

※または、ツナ缶の代わりにゆでた鳥のささみでもおいしいですよ。



きゅうりとわかめの酢の物



—材料（2人分）—

カットわかめ 大さじ2
きゅうり 2本
らっきょう酢 適量
塩 少々

—作り方—

1. カットわかめを水でもどし、適当な大きさに切る。
2. きゅうりを輪切りにし、塩を振ってしばらくおき、しんなりしたら水気をきる。
3. 全部をらっきょう酢で和える。



野菜サラダ[®]

(トマト入り)



ー材料ー

レタス 1/4 個
トマト 1 個
きゅうり 2 本
ドレッシング (お好み)

ー作り方ー

1. 野菜をカットして、お皿に盛りつける。
2. きゅうりをナナメにカットして、トマトをくし切りします。
3. レタスを食べやすい大きさにちぎり、レタス、きゅうり、トマトをお皿に盛りつけます。



サンドウィッチ



ー材料（2人分）ー

サンドウィッチ用パン	4枚
バター	適量
マスタード	適量
マヨネーズ	適量
レタス	2枚
きゅうり	2本
ハム	2枚
スライスチーズ	2枚
トマト	1/2個

ー作り方ー

1. きゅうりを半分に切り、縦に細切りにする。トマトも細切りにする。
2. パンにバターを塗り、レタス、スライスチーズ、きゅうり、トマトの順に乗せて、マスタードとマヨネーズを混ぜ合わせたものを塗りハムに乗せて、サンドして、ラップに包んでしばらくおく。
3. パンのみみを切り落として、一口サイズに切って出来上がり。



モロキュー



—材料（2人分）—

きゅうり 2本
味噌 大さじ1
梅干し 2個

—作り方—

1. 梅干しの種を取り、みじん切りにして、練り梅を作る。
2. きゅうりを5等分に切り、花の飾り切にして、その上に味噌と練り梅を乗せて出来上がり。



きゅうりとイカ・エビの中華炒め



—材料（2人分）—

いか、むきえび	200g
きゅうり	2本
人参	1本
ごま油	少々
烏ガラの素	小さじ1
片栗粉（水2 片栗粉1）	

—作り方—

1. きゅうりを乱切りに切る。
2. フライパンにごま油をひき、いか、むき海老を表面をさっと炒める。続けて、きゅうり、人参を入れて軽く炒める。
3. 野菜から多少水分が出てきたら、烏ガラの素を入れて味を整え、水溶き片栗粉を入れて出来上がり。



冷やしうどん



—材料（2人分）—

きゅうり	2本
みょうが	2個
青しそ	お好みで
味噌	大さじ4～5
いりごま	お好みで
氷水	適量
ほんだし	小さじ3

—作り方—

1. きゅうりは、スライサーで細切り、塩もみする。みょうが、青シソは、みじん切りをする。
2. すりばちで、ごまをすり、味噌を和えてよくなじませる。
3. だし汁をとる。1カップの水に、ほんだし小さじ3杯を入れて、味噌を溶く。
4. 全部混ぜ合わせて、氷水を入れて、味を調整したらOK。



きゅうりのちらしずし



—材料（2人分）—

米	2合
きゅうり	2本
鮭フレーク	1/2瓶
卵	3個
らっきょう酢	適量
ショウガ	1個
青しそ	2枚
みょうが	お好みで

—作り方—

1. 固めに炊いたお米に冷ましながら、らっきょう酢を混ぜ合わせる。
2. ショウガを1mmくらいにスライスして、らっきょう酢に漬けておく。きゅうりを1mmくらいに輪切りにして、塩もみしておく。
3. フライパンに油をしき、溶き卵でいり卵を作る。
4. 青しそと、漬けておいたショウガを細切りに切る。塩もみしたきゅうりを水で洗い、よく水気を切っておく。
5. 冷ましたご飯に4の具材といり卵と鮭フレークを混ぜ合わせ、お好みで、千切りにしてみょうがを乗せて完成。



組合長おススメ

きゅうりのハム巻



—材料—

きゅうり 1本
ハム 適量

—作り方—

1. きゅうりを短冊切にして、半分にカットしたスライスハムを巻く。



menkoi girls salad