



夏にぴったり!

生ハムとクリームチーズのくるくるきゅうり巻き

【材料】(3人分)

〈1人分 140kcal 塩分0.5g〉

- きゅうり …………… 1本(110g)
- 生ハム …………… 1パック(17g)
- クリームチーズ …………… 60g
- オリーブオイル …………… 5g
- 黒こしょう …………… 少々
- 大葉 …………… 6枚
- レモン …………… 1/2個

恋する野菜

84

作り方

- ① きゅうりをピーラーで縦にスライスする。
- ② ①の水気を切り、ラップの上に少しづつ重ねながら並べる。
- ③ ②の上に生ハム、クリームチーズの順で並べ、ラップを持ってくるくる巻いていく。
- ④ ③を食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 皿に大葉を並べ、その上に④を盛り付ける。
- ⑥ 上から黒こしょうとオリーブオイルをかけ、好みでレモンを搾って完成。



学生



尚綱大学 生活科学部 4年
ひらいし きょうか
平石 京花さん

きゅうりの約95%は水分で、カリウムやビタミン、食物繊維などの栄養も含まれています。
きゅうり巻きはお酒のおつまみなどにもピッタリです。材料も少なく、簡単に作れるのでぜひ作ってみてください!

41年間きゅうりを栽培しています。このきゅうりは色が濃くて甘く、シャキシャキとした食感が特徴です。また、化学肥料をあまり使わないようにしたり、小まめに水管理をして真っすぐ育つようにしています。おいしいのでぜひ食べてみてください。



多品目野菜農家
さかもと さとみ
坂本 里美さん(大堀木)

農家



過去のレシピはこちら



「恋する野菜」コーナーに関するアンケートにご協力をお願いします。
←QRコードを読み込み、ご回答をお願いします。(尚綱大学生生活科学部)