



10th ANNIVERSARY since 2015 きゅうりの アラクレーム



材 料

- きゅうり…3本(400g) 3mm厚輪切り
- A ● 塩…2g
- こんぶだしの素…2g
- 大葉…4枚 5mm角くらいに切る
- 生クリーム(乳脂47%)…50g 泡立てる
- グルメ濃密ヨーグルト…100g (又はヨーグルト)

※6等分した場合の栄養量です。

栄養量	・ エネルギー……………63kcal	・ 脂 質……………4.8g	・ カルシウム……………56mg
	・ たんぱく質……………1.8g	・ 炭水化物……………3.7g	・ 食塩相当量……………0.6g

① きゅうりを洗ってから水気をよくふきとり、3mmくらいの厚さに切ってボウルに入れ、Aを振りかけてよく混ぜます。



② 生クリームを泡立て、角が立つくらいになったらヨーグルトと混ぜます。



③ ①のボウルに出た水を捨て、刻んだ大葉と②を混ぜて出来上がりです。

