**〇きゅうりの味噌マヨディップ**

[材料]（１~２人分）

・きゅうり　　　　１本

・味噌　　　　　　中さじ１

・マヨネーズ　　　中さじ１

・砂糖　　　　　　小さじ１

[作り方]

・きゅうりを食べやすいようにカット。

・味噌、マヨネーズ、砂糖を混ぜて、完成。

**〇ピリ辛きゅうりの浅漬け**

[材料]（２人前）

・きゅうり　　　　１本

Ａ、ごま油　　　　　小さじ１

Ａ、白ごま　　　　　小さじ１

Ａ、醤油　　　　　　小さじ１

Ａ、ラー油　　　　　適量

[作り方]

・きゅうりに塩を振り、まな板の上で転がし板ずりをする。

・ジッパー付きの保存袋にＡと、きゅうりを入れて、揉み込む。

・冷蔵庫で３０分ほど漬け込み完成。

**〇きゅうりとツナのごま油和え**

[材料]（２人前）

・きゅうり　　　　１本

・ツナ油漬け　　　７０ｇ

Ａ、ごま油　　　　大さじ１

Ａ、白いりごま　　小さじ１

Ａ、鷹の爪輪切り　小さじ１

Ａ、すりおろしにんにく　小さじ1/２

Ａ、塩　　　　　　適量

[作り方]

・きゅうりを乱切りにして、すべて混ぜるだけで完成。