

きゅうりのサンドイッチ



材料 (2人分)

きゅうり・・・2本
食パン(8枚切り)・・・4枚
マヨネーズ・・・大さじ2
ヨーグルト(無糖)・・・大さじ2
塩・・・少々
こしょう・・・少々



作り方

- ①きゅうりを1mmくらいで小口切りにして、塩小さじ1/2(分量外)をふりかけてもみこみ、5分置く。
- ②マヨネーズ、ヨーグルト、塩、こしょうを混ぜてソースを作る。
- ③きゅうりから出た水分をかたくしぼり、②と混ぜる。
- ④食パンに③をのせて、食パンを重ねる。半分に切ったら出来上がり。

きゅうりのサンドイッチ

ヨーグルトのかわりにクリームチーズを使っても合います♪

