

本日のレシピ「すいかの皮」を食す！

栄養豊富で、しかもエコ！ 基本的に切って混ぜるだけ！

おかず&つまみ

【すいかの皮の塩昆布和え】



材料(3人分)

- すいかの皮(白い部分)200g
- 塩昆布 10g
- 紫蘇 3枚
- 白ごま 適量



作り方

1. すいかの皮は、緑の固い部分をむき、赤い果肉を切り取る。
2. 1を薄切りにする。
3. 2を塩昆布と和える。塩昆布がしっとりしてきたらできあがり。
4. 器に紫蘇を敷いて3を盛り、ごまを振りかける

冷たいデザート

【すいかの皮とミントの蜂蜜レモン漬け】



材料(3人分)

- すいかの皮(白い部分)200g
- 塩(塩もみ用)1つまみ
- ミントの葉 10~15枚
- レモン汁 大さじ2
- 蜂蜜 大さじ1



作り方

1. すいかの皮は、緑の固い部分をむき、赤い果肉を切り取る。
2. 1を短冊切りにし、塩をふる。
3. 2の水分が出てきたら絞る。
4. 容器に3とミント、レモン汁、蜂蜜を加えて混ぜ、冷蔵庫で一晩おいて味をなじませる