

# 高山きゅうり入りヘルシーサラスパ



## 【材料】 2人分

- ・高山きゅうり (A) 100g
- ・高山きゅうり (B) 60g
- ・スパゲッティ(乾) 100g
- ・オリーブオイル 少々
- ・レタス 20g
- ・黄パプリカ 20g
- ・ミニトマト 4個
- ・ノンオイルドレッシング 適量



高山きゅうりのしゃきしゃき感が味わえ、  
低カロリーで満腹感が得られます。

## 作り方

- 1 たっぶりのお湯に塩をひとつまみ入れスパゲッティを茹で、ざるに上げてオイルをまぶしておく。
- 2 高山きゅうり (A) の皮をむき、縦に薄くスライスしてせん切りにし、冷めた1に混ぜて皿に盛りつける。
- 3 レタス、高山きゅうり (B)、黄パプリカ、ミニトマトは食べやすい大きさに切り、2に盛りつけ、ドレッシングをかける。

標準調理時間

20分