



爽やかなしその香りで胃がさっぱりします。これからの季節たくさん手に入るきゅうりをたっぷり食べられますよ。きゅうりは水分量が多いため、水やお茶で水分補給が難しいお年寄りにもおすすめの食材です。

きゅうりとしその ごまポン和え

材料

きゅうり	3本
しその葉	約10枚
すりごま・いりごま	各大さじ1
ポン酢	大さじ2～

作り方

1. きゅうりは縦半分に切り、そこから薄く斜め切りにしてボウルへ。しそは千切りにし、かたまりにならないようパラパラとボウルに入れる。
2. 1 にすりごま・いりごま・ポン酢を加えて和える。完成。