

## きゅうりとキーウイのガスパッチョ

### ○ 材料(6人分 デミカップサイズ)

きゅうり	3本
にんにく	小半片
たまねぎ	6分の1
キーウイ	1個
塩	小さじ1
レモン汁	大きじ1
プレーンヨーグルト	250g
ミネラルウォーター	100cc
白ワインヴィネガー	小さじ2程度
オリーブオイル	適量
氷、ミント	お好みで

縦に切り、種を取って薄切り

繊維に垂直に薄切り

つぶしやすい大きさに切る

### ○ 作りかた

1. きゅうり、にんにく、たまねぎ、塩は共にボールと一緒にに入れて、水が出てくるまで暫く置く。  
しっかりともみ、よく水気を絞る。
2. ①とキーウイ、レモン汁、プレーンヨーグルト、ミネラルウォーター、白ワインヴィネガーを混ぜてミキサーにかけ、冷たく冷やす。
3. いただくときにオリーブオイルをかけ、お好みで氷を入れ、ミントをトッピングして。

\*前日に作って冷やしておいたほうが玉ねぎの辛味が和らぎ、食べやすくなります。

