

材料 ニガウリ 1本  
バナナ 1本  
牛乳 200cc  
ハチミツ 大2



ニガウリのスムージー

### 作り方

1. 種と綿を取ったニガウリを1cm位に切る。
2. 冷蔵庫で凍らせたバナナも1cm位に切る。
3. ニガウリ、バナナ、牛乳、はちみつをミキサーに入れ、回して出来上がり。

材料 ニガウリ 50g  
ツナ缶 1/2缶  
マヨネーズ 小1  
胡麻ペースト 小1/2  
醤油 小1/2



ニガウリとツナの  
胡麻マヨネーズ和え

### 作り方

1. 種と綿を取ったニガウリをスライスして軽く塩でもみ熱湯にさっとぐらす。
2. 氷水に落としてよくしぼる。
3. ツナ缶とニガウリを合わせ、調味料を加える。
4. かつお節を上からまぶしたら出来上がり。

ニガウリのカリカリ揚げ



材料 ニガウリ 1本  
唐揚げ粉 適量  
油 適量  
塩 少々

### 作り方

1. 種と綿を取ったニガウリを好みの薄さに切り、塩でもむ（薄い方がカリカリ、厚い方がヘルシー）。
2. 水洗いして水気を良く切り、ペーパータオルなどで拭いてからビニール袋の中で唐揚げ粉をまぶす（良く水気を切らないと、ニガウリ同士がくっつきやすい）。
3. フライパンで多めの油で色が薄い茶色になるまで炒め揚げる。
4. 油を切って出来上がり。

ニガウリのたまり漬け



材料 ニガウリ 1kg  
にんじん 少々  
生姜 1かけ  
塩昆布 1袋  
砂糖 240g  
醤油 150cc  
酢 200cc

### 作り方

1. 種と綿を取ったニガウリを5cm位に、にんじんと生姜を千切りにする。
2. 鍋に砂糖、醤油、酢を入れ煮立てる。
3. 鍋にニガウリ、にんじん、生姜を入れ、煮立ってきたら火を止めて、塩昆布を入れる。
4. 好みで赤唐辛子、しそ、みょうが等を入れて冷ましたら出来上がり。