

\ Let's cook! /

料理名

作った写真を
はり付けてみよう



コメント

材料：4人分

- ウォーターメロン（種なし）：1個
- キュウリ：1本
- 赤ピーマン：1個
- 玉ねぎ：1/2個
- レモン汁：大さじ1
- 塩：適量
- 黒こしょう：適量
- オリーブオイル：大さじ1

作り方

1. ウォーターメロンは皮を取り除き、キュウリ、赤ピーマン、玉ねぎは皮を剥き、すべて粗めに切ります。
2. ブレンダーにウォーターメロン、キュウリ、赤ピーマン、玉ねぎ、レモン汁、塩、黒こしょうを加え、滑らかになるまでミキサーにかけます。
3. 冷蔵庫で冷やし、食べる直前にオリーブオイルを回しかけます。