

平成25年7月

調理時間



約10分

野菜をしっかり食べよう！ きゅうり 健康レシピ！



きゅうりのカリカリ漬け

(材 料) (2人分)
きゅうり・・・1本
※塩・・・小さじ1/6
★酢・・・5cc
★みりん・・・7cc
★しょうゆ・・・8cc
ごま油・・・少々
いりごま・・・大さじ1/3

(作り方)

- ① きゅうりは斜め切りにし、分量の塩をふって軽く混ぜておく。
- ② ★の調味料を耐熱容器に入れ、電子レンジ500wで1分ほど加熱する。
- ③ ②にごま油といりごまを加え、①のきゅうりの水分をキッチンペーパーでふきとってから漬け込む。
- ④ 荒熱がとれたら、冷蔵庫で1時間ほど冷やして出来上がり！

一口メモ

- ・ 塩の分量は、きゅうりの大きさや、好みで調節しましょう。多すぎると、辛くなるので注意！
- ・ 冷蔵庫で冷やすとき、途中でかき混ぜましょう。味が全体にしみ込み、おいしさが増します。

歯ごたえがよく、子どもにも大人気。



サッパリしていて、食欲がない時にも、箸がすすみます。

栄養価 (1人分) : エネルギー 22kcal 塩分 1.0g (漬け汁含む)