

きゅうりのからし漬

●材料(作りやすい分量・約30食分)

きゅうり……………1kg
 砂糖……………計量カップで150cc
 塩……………計量カップで60cc
 粉からし……………15g
 (鬼からし……………1/3袋程度)

きゅうりの消費に
 もってこいのレシピ
 です。つつい手が
 伸びるので食べ
 ぎには注意!



1食分の
 野菜の量

33g

●作り方

- ①きゅうりは洗い、水気を切る。種の大きいものは縦に切って種の部分を取り除く。
- ②キッチン袋にきゅうりを入れ、分量の調味料をすべて入れ、袋の口を絞り振って混ぜる。
- ③冷蔵庫(野菜室)に入れ、はじめは1時間間隔で袋のまま振り、なじんできたら半日に1回程度袋を振る。
- ④水分が出て、しんなりしたらきゅうりが液につかるように袋の口を締め直し、できるだけ空気を抜く。
- ⑤必要な分だけ取り出し、洗わずに切って盛り付ける。

1食当たりの栄養成分量

◆エネルギー	8kcal
◆たんぱく質	0.4g
◆脂質	0.1g
◆炭水化物	1.5g
◆食物繊維	0.4g
◆食塩相当量	2.0g