

わが家のきゅうりのキューちゃん

●材料（作りやすい分量・約30食分）

きゅうり・・・・・・・・1kg
 生姜・・・・・・・・45g
 塩・・・・・・・・大さじ1

A [濃口しょうゆ・・・・1.5カップ（300ml）
 砂糖・・・・・・・・220g
 みりん・・・・・・・・50g
 酢・・・・・・・・50g

漬け汁は煮魚や
 ゴーヤの佃煮に
 使っても美味しいで
 すよ！



1食分の野菜量
35g

●作り方

- ①きゅうりは5mm幅の輪切りにし、塩を振って30分ほど置く。水気をしっかり絞る。
- ②生姜を千切りにし、鍋に調味料と一緒に入れ煮立てる。
- ③②に①3のきゅうりを加え、少し混ぜてから火を止め、冷めるまで放置する。
- ④冷めたらきゅうりを取り出し、煮汁をもう一度煮立てる。
- ⑤きゅうりを再度投入して軽く混ぜ火を止める。冷めるまで放置したら完成。

1食当たりの栄養成分量

◆エネルギー	26kcal
◆たんぱく質	0.5g
◆脂質	0g
◆炭水化物	5.9g
◆食物繊維	0.4g
◆食塩相当量	0.8g