

わが家のきゅうりのキューチャン

●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!

●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①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食分の野菜量
35g

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