

簡単!!きゅうりのキューちゃん

●材料(作りやすい分量・約21食分)

きゅうり.....7本

塩.....小さじ1/2

新生姜.....100g

しょうゆ.....180ml

みりん.....50ml

酒.....50ml

砂糖.....大さじ3と1/2

すし酢.....100ml

酢.....50ml

昆布茶.....小さじ1/2
(あれば)

きゅうりがたくさん
穫れたら作ってみて
ください!



1食分の
野菜の量

33g

1食当たりの栄養成分量

◆エネルギー 30kcal

◆たんぱく質 0.8g

◆脂質 0g

◆炭水化物 5.5g

◆食物繊維 0.5g

◆食塩相当量 1.9g

●作り方

- ①きゅうりは洗って3mmくらいに切り、塩を振って15分ほど置く。
- ②生姜は千切りにする。
- ③Aの調味料を鍋に入れて沸騰させる。
- ④千切りにした生姜、きゅうりを絞って入れ、そのまま放置し、冷ます。