

簡単!!きゅうりのキューチャン

●材料(作りやすい分量・約21食分)

A

- 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

●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。

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