

スタミナきゅーちゃん

●材料(作りやすい分量・約10食分)

きゅうり……………3本(300~
400g)

しょうが(千切り)……8g

A 唐辛子……………少々(好みで)

しょうゆ……………40ml

酢……………20ml

砂糖……………20g

みりん……………6ml

酒……………6ml

にんにく……………1かけ(好みで)



にんにくをいれるこ
とでパンチのある
味が楽しめます!

1食分の
野菜の量

35g

●作り方

- ①にんにくはスライスして鍋にAの調味料を入れて調味液を作る。
- ②きゅうりを5mm幅くらいの輪切りにする。(太い場合は半分に切る)
- ③きゅうりをボウルに入れてしょうが、唐辛子を加え、沸騰させた①の
調味液をかける。
- ④③の調味液が覚めたら汁だけにしてもう一度煮たて再度きゅうり
にかける。これを3回繰り返して冷蔵庫にいれひと晩なじませる。

1食当たりの栄養成分量

| | |
|--------|--------|
| ◆エネルギー | 23kcal |
| ◆たんぱく質 | 0.5g |
| ◆脂質 | 0g |
| ◆炭水化物 | 4.0g |
| ◆食物繊維 | 0.5g |
| ◆食塩相当量 | 0.7g |