

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
 唐辛子・・・・・・・・・・少々（お好みで）
 しょうゆ・・・・・・・・・・40ml
 酢・・・・・・・・・・20ml
 砂糖・・・・・・・・・・20g
 みりん・・・・・・・・・・6ml
 酒・・・・・・・・・・6ml
 にんにく・・・・・・・・・・1かけ（お好みで）

A

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