

* きゅうりの香味漬け *



栄養価

エネルギー：17kcal 塩分：0.7g

材料（2人分）

きゅうり：100g
しょうが：ひとかけ
梅干し：中1個
A { 塩：少々
砂糖：小さじ1/2
酢：小さじ2
大葉：1枚

作り方

- ① きゅうりは一口大の乱切りにする。しょうがはせん切りにする。
- ② 梅干は種をとり、適当な大きさにちぎる。
- ③ ビニール袋に①、②、Aを入れてもみ、30分程度置く。
- ④ 器に盛り、せん切りにした大葉を散らす。

ポイント

梅干しや酢を使ったさっぱり味の料理です。梅干しは、塩分控え目のものを使っていますので、塩分の多い梅干しを使う場合は、量を減らしてください。



