

きゅうりの即席3種

お手軽に作れます。
おつまみにもどうぞ。



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

きゅうりの即席3種



材料(2人分)

作り方

*塩麴漬け(2人分)

- きゅうり…1本
- 塩麴…小さじ1

- ① きゅうりは、たたききゅうりにする。
- ② ビニール袋に塩麴と①のきゅうり入れてよく揉みこむ。
- ③ 常温で1時間位放置すると即席浅漬けになる。

*涼拌胡瓜(2人分)

- きゅうり…1本
- (A)・鶏がらスープの素、砂糖、
おろしにんにく…各小さじ1/2
- ゴマ油…小さじ1
- 酢…大さじ1
- 糸赤唐辛子…適量

- ① きゅうりは3等分してから縦半分カットし、拍子切にする。
- ② ビニール袋にきゅうりと(A)を入れてよく揉み、冷蔵庫に入れて半日程度漬け込む。
- ③ ②を盛り付け、糸赤唐辛子を天盛りする。
※糸唐辛子は漬けこんでもOK

*くるみ味噌(作りやすい量)

- くるみ(むいてあるもの)…60g
- (A)・淡色辛みそ…100g
- 砂糖…20g
- 本みりん…50cc

- ① くるみは袋に入れ、スリコギなどで粗く砕く。
- ② フライパンに①を入れ、焦げないように乾煎りする。
- ③ 火を止め(A)を入れて混ぜ、弱火で練る。
- ④ 少し抵抗を感じる硬さになったら火を止める。
※冷めると固くなる。

栄養成分(3種合計1人分)

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)

熱量…110kcal たんぱく質…2.9g 脂質…5.2g 炭水化物…10.3g(食物繊維…2.8g)
食塩相当量…2.0g