

## きゅうりの浅漬け

## 【材料】 ※2食分作れます

きゅうり・・・1本  
浅漬けの素

## 【使用する調理器具】



電子レンジ



ガス



キッチンハサミ



まな板



包丁



ピーラー

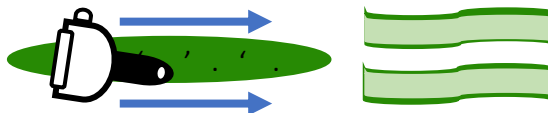


エネルギー32kcal タンパク質1.2g

調理時間  
約5分1食あたりの価格  
約60円

## ～つくりかた～

- ① きゅうりをピーラーでスライスする。
- ② 保存容器にスライスしたきゅうりを入れ、浅漬けの素を回し入れたら、冷蔵庫で約10分おき味をしみ込ませる。
- ③ 汁気を切ったら完成。



## ～メモ～

- ・ きゅうりは夏が旬なので、その時期はスーパーで安く手に入ります。
- ・ 保存容器の代用として、ポリ袋に入れてきゅうりを漬けることができます。
- ・ スライスしたきゅうりは、少量の塩を振り軽くもんだ後水気を切ってから浅漬けの素で和えると、味がしみこみやすくなり美味しくできます。
- ・ 浅漬けの素がなければ、穀物酢、砂糖、しょうゆを合わせて作っても美味しく召し上がれます。塩昆布を入れても良いです。