



# きゅうりの中華風漬け



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料 (4人分)		作り方
きゅうり(輪切り)	2本	① きゅうりを塩でもむ。 ② 調味料 A を混ぜておく。 ③ ボウルに①, ②, 黒ごまを入れて、和える。
塩	ひとつまみ	
砂糖	小さじ1/2	
酢	小さじ1	
しょうゆ	小さじ2	
ごま油	小さじ1/2	
黒ごま	小さじ1	



## ひとこと Memo

きゅうりの90%以上は、水分です。このほか、ビタミンCやカリウムも含まれています。

また、体を冷やしてくれるので、夏の暑い日にぴったりの食材です。



### 【1人分の栄養価】

エネルギー	15kcal
たんぱく質	0.7g
脂質	0.6g
食塩相当量	0.5g

