

副菜

たたききゅうりの浅漬け

～横手産野菜を使った
レシピ～



📌 一口メモ

きゅうりはたたいているので味がしみ込み、ごま油や一味唐辛子が食欲をそそります。少ない材料と調理器具で手軽に作ることができます！

<作りやすい分量>

きゅうり……………3本
にんじん……………20g
カットわかめ……………2g

塩……………小さじ1
ごま油……………小さじ1
一味唐辛子…少々

<作り方>

- ① きゅうりは袋に入れてすりこぎでたたき、袋から取り出して乱切りにする。
- ② にんじんは短冊切りにし、カットわかめは戻しておく。
- ③ 材料を袋に入れ、塩を加えてもみ込み、1時間程度冷蔵庫で冷やす。
- ④ ③から出た水気を軽くしぼり、ごま油と一味唐辛子であえる。

< 1食分(50g)の栄養量 >

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
16kcal	0.6g	0.8g	17mg	0.5g