

野菜パッキリ！！

きゅうりのポリポリ漬け



作り方

- ① きゅうりはピーラーで3~4本皮をむき（しまむき）、1cmの輪切りにする。
- ② にんじんはせん切りにする。
- ③ ①、②をボウルに入れ、塩少々を加えしばらく置く。
- ④ 水気を切った①、②をポリ袋に入れ、めんつゆ、穀物酢、ごま油を加えもみ込む。
- ⑤ ポリ袋の空気を抜いて、冷蔵庫で1時間程度冷やす。

材料（2人分）

めやす

分量

きゅうり	大きめ1本	150g
にんじん	1cmの輪切り	10g
めんつゆ (2倍濃縮)	大さじ3	45g
穀物酢	大さじ1	15g
ごま油	小さじ1	4g
塩	少々	0.3g

栄養成分（1人分）

エネルギー	48kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	2.0g
炭水化物	5.3g
食塩相当量	1.7g
野菜使用量	80g

※漬け汁の食塩を含む

野菜は1日5皿食べよう！ 朝1 昼2 夕2



レシピ提供：泉大津・高石フリー活動栄養士会
(令和4年7月作成)

POINT！

- きゅうりをピーラーで“しまむき”にすることで味がしみ込みやすくなります。
- 一晩置くと、味がよくしみ込み、かさも減るのでたくさんたべられます。
- 常備菜にオススメです