

きゅうりの からし醤油漬

からしのピリ辛味で
少量の塩でも
物足りなさを感じない！



【1人分栄養価】

エネルギー：22kcal たんぱく質0.5g 脂質：0.2g 食塩相当量：0.9g
(日本食品成分表2021(八訂) スマート栄養計算Ver7.1)

【材料】 (2人分)

- | | | |
|-------|-------------|----------------------|
| ・きゅうり | 1/2本 (50g) | |
| ・にんじん | 約10cm (20g) | |
| ・塩 | 少々 | |
| A { | ・しょうゆ | 小さじ1と1/3 |
| | ・みりん | 小さじ1と1/3 |
| | ・練りがらし | 納豆付属のからしで3~4袋程度 (2g) |

漬ける時間を短くして
吸塩量を減らせる！

【作り方】

- ① きゅうりは縦半分に切り、三等分し、袋に入れて手で押して食べやすく割る。
 - ② ①に塩を振り10分置く。よく絞って水気を切る。
(絞った後キッチンペーパーで拭いても良い)
 - ③ にんじんはスライサー(なければ包丁)でせん切りにして、ビニール袋に②とにんじんを入れる。Aを加えて袋の上からもんで混ぜる。
 - ④ 空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で約15分おく。
- *お好みですりごまを振っても良い。

作成：稲毛区健康課 問い合わせ：043-284-6494