



きゅうりの香り漬け



【材料4人分】

- | | |
|--------|--------|
| • きゅうり | 1本 |
| • 昆布茶 | 小さじ1 |
| • ごま | 小さじ1/2 |
| • ごま油 | 小さじ1/4 |

きゅうりは水分の多い野菜です。カリウムも多く含まれるので、とりすぎた塩分を体の外に出すお手伝いをしてくれます。

昆布茶と和えることで簡単にあっさり漬けができます。昆布茶は飲むだけでなく、いろいろな料理にも使えます。

「えっ！きゅうりをゆでるの？」と驚く人もいるかもしれませんが、給食では衛生面を考慮し、ゆでて調理しています。家庭ではゆでずに、塩もみして調理しても大丈夫です。その場合は

昆布茶の分量を減らして下さいね。



【作り方】

- ① きゅうりはへたを取り、小さめの乱切りにする。
- ② 沸騰したお湯でさっとゆでて、水にとって冷ます。
- ③ 水気をしぼって昆布茶とごま油をまぶし、ごまをふる。

調味料の分量は、ご家庭の好みに合わせて調節してください

