

栄養価	(1人分)
エネルギー	13 kcal
たんぱく質	0.4 g
塩分	0.1 g

材料(2人分)

- ・きゅうり 1/2本
- ・らっきょう 4~6個
- 甘酢 大さじ3ほど (らっきょうの甘酢漬けの液)

作り方

- きゅうりは縦4つに切ってから4cm長さに切る。
- ② 材料を全て容器に入れて15分以上漬けておく。

コツ・ポイント

・らっきょうの甘酢漬けの液に胡瓜を入れるだけです。15分ほど漬けた浅漬けでも、しっかり漬けても美味しいです。胡瓜の他に一口大に切ったトマトも合います。



公益社団法人石川県栄養士会 いしかわ栄養ケア・ステーション 〒921-8105 金沢市平和町1丁目3番1号 石川県平和町庁舎3階 TEL: 076-259-5061 http://www.ishikawa-eiyoushi.com