



## 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

- ① 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。