

## 季節を楽しむ 飛島村産直レシピ



きゅうりの漬物

エネルギー  
41kcal

たんぱく質  
0.5g

脂質  
0.1g

炭水化物  
11.1g

食塩相当量  
0.8g

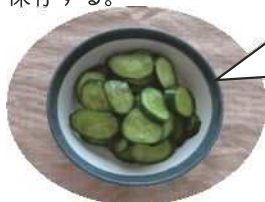
\*栄養価：1人分

### ●材料（作りやすい分量）

きゅうり	300g (3本)	粉からし	6g
塩	8g	砂糖	100g

### ●作り方

1. きゅうりは5mm厚さの斜め切りにする。
2. ポリ袋に、すべての材料を入れて、軽くもんでなじませる。
3. 常温で水が出るまで置く。しばらくしたら、冷蔵庫で保存する。



♪ピール漬けもできます♪

きゅうり 300g (3本)

塩 小さじ1

ビール 50cc

砂糖 大さじ1

<レシピ提供> 食を楽しむ とびしまショッカン

## とびしまショウカンのの

プチ

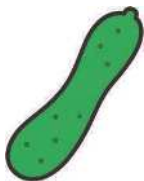
アイデア

### おすすめレシピ

- ・からし漬け
- ・ビール漬け
- ・味噌漬け
- ・醤油漬け

(市販のめんつゆを使っても)

- ・酢の物



### 一口メモ

<キュウリの冷凍保存方法>

薄い輪切りにして塩を振り、しんなりしたら絞って袋に入れて冷凍する。

自然解凍又は冷水で戻し、ポテトサラダやちらし寿司などの具材に使う。