

きゅうりとみょうがの酢の物

夏にピッタリの
減塩メニュー♪



POINT

夏が旬のきゅうりとみょうがを使用した減塩レシピです。生姜を加えることにより、ピリッとした辛さがアクセントになっています。

材料(1人分)



きゅうり	40g
みょうが	3g
生姜	0.5g
穀物酢	6g(小さじ約1)
砂糖	3g(小さじ1)
塩	0.1g

作り方

- ①きゅうりを小口切りにする。
みょうがは薄切りにする。
生姜はみじん切り(またはすりおろし)にする。
- ②★を混ぜ合わせ、さっと沸騰するくらい煮詰め、冷ます。
- ③①と②を混ぜ合わせて完成。

栄養量

エネルギー 18kcal たんぱく質 0.4g カリウム 87mg リン 14mg 食塩 0.1g