

たたききゅうりの酢じょうゆ漬け

【材料2人分】

きゅうり	1本
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ½
ごま油	少々

【作り方】

- ① きゅうりをすりこぎなどで軽くたたいてひびを入れ、4cmくらいの長さに切ってから縦に4等分する。
- ② ポリ袋に酢としょうゆと①を入れ、空気を抜いて閉じ、しんなりするまで漬ける。
- ③ 汁気を切ってごま油をからめる。

1人分栄養素量: エネルギー 27kcal、たんぱく質 0.5g、脂質 2.0g、
食塩相当量 0.4g、野菜量 50g