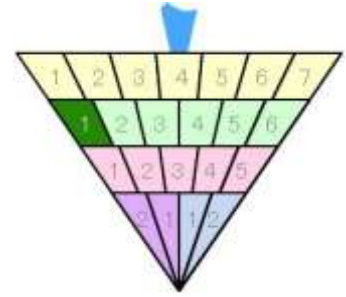


江田島市



食事バランスガイドでは



きゅうりのきゅうちゃん漬け

【材料 (4人分)】

きゅうり…100g

白ごま…大さじ1

しょうが・鷹^{たか}の爪各少々

A {
みりん …大さじ1強
酢 …小さじ1
しょう油…大さじ2/3

【作り方】

① きゅうりは丸のまま湯につけて、さます。これを3回繰り返す。

② ①を2～3mmの輪切りにしてかたくしぼる。

③ A を合わせたものを煮て沸騰したら②を加えて一煮たちさせる。最後に白ごま、しょうがのせん切り、鷹^{たか}の爪を加えて混ぜ合わせ、漬け込む。

《料理のポイント》

好みでしょうがや鷹^{たか}の爪の量は加減してください。

《いわれ》

江田島市江田島町では、ハウスできゅうりを1年中作っています。市場に出せない曲がったり、形のそろっていないきゅうりで作るようになった漬物です。

栄養成分 (1人分)

エネルギー32kcal, たんぱく質 1g, 脂質 1.3g, 炭水化物 3.6g, 塩分 0.5g