

かんたん減塩 旨辛きゅうり

材料（2人分）	
きゅうり	100g(1本)
ごま油	4g
白いりごま	2.5g(小さじ1/2)
とうがらし	1/3~1/2本
にんにくチューブ	約1cm
うま味調味料	0.5g(5振り)

栄養価（1人分）	
エネルギー	32 kcal
たんぱく質	0.6 g
脂質	2.6 g
炭水化物	1.2 g
食塩相当量	0.2 g

うま味調味料の使いすぎには注意が必要ですが、活用することで調味料の使用量を控えることができます。

ごま油、白いりごま、とうがらし、にんにくの風味や辛味で、調味料を控えても美味しく食べられます。

☞ ポイント ☞
・ピーラーで皮を剥ぐと味がさらに染みます。
・きゅうりを小さく切ると味が絡みやすくなります。



レシピ:千葉県立保健医療大学 栄養学科

● 作り方 ●

- ①きゅうりのヘタをとり、断面をこすり合わせてアクをとる。
- ②きゅうりは水でよく洗い流す。
- ③きゅうりを乱切りにする。
- ④きゅうり以外の材料を全て混ぜる。
- ⑤きゅうりを④と和える。
- ⑥冷蔵庫で15分おいておく。