

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 | 32kcal |
| たんぱく質 | 0.6g |
| 脂質 | 2.6g |
| 炭水化物 | 1.2g |
| 食塩相当量 | 0.2g |

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 👉

・ピーラーで皮を剥く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。