

きゅうりの中華漬け

◇ポイント

今回は、夏に旬を迎えるきゅうりを使ったレシピをご紹介します。きゅうりは低カロリーなので、ダイエットにも適した食材といえます。2日目くらいからが食べ頃です。

◇材 料(6人分)

きゅうり	5本	ごま油	大さじ1程度		
しょうが	1かけ分	塩	お好み		
干しいたけ	1~2枚	A {	しょうゆ	1/2カップ	
にんじん	1/3本			さとう	1/2カップ
とうがらし	1本			酢	1/2カップ



◇栄養価 (1人分)

・エネルギー	70kcal
・タンパク質	1.8g
・脂質	2.2g
・塩分	1.0g

◇作り方

- ① 干しいたけをぬるま湯で戻す。
しょうがとにんじんは千切りにする。しいたけは細切りにする。
- ② きゅうりは適量の塩で板ずしし、両側を斜め格子状に切り目を入れて、4~5cmの長さに切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、きゅうりを炒める。炒めたら皿に取り出す。
もう一度ごま油を熱し、①の材料を入れて炒める。
- ④ フライパンにAの材料を入れて軽く煮る。
フライパンにきゅうりを戻して全体に火が通ったら、火を止める。
- ⑤ あら熱が取れたら、保存袋に入れて冷蔵庫で保管する。

提供：日光市農村生活研究グループ協議会