

牛久市健康づくり推進課 管理栄養士 おすすめレシピ



塩もみしないきゅうりの酢の物

1 人分の栄養価 20kcal 塩分 0.4g



【材料（2 人分）】

きゅうり	…	1/2 本
エノキタケ	…	1/3 袋
A	酢	… 大さじ 1/2
	しょうゆ	… 小さじ 1/2
	砂糖	… 小さじ 1/4
	おろししょうが	… 小さじ 1/2



＜作り方＞

- ① きゅうりは輪切りにしたら、耐熱皿に並べ、ラップをかけてレンジ（500W）で 1 分加熱する。冷めたら水分を絞る。
- ② エノキタケは 3cm の長さに切り、40 秒レンジ（500W）加熱する。
※エノキタケの汁は絞らずに使います。
- ③ A の調味料を混ぜ合わせておく。
- ④ ボールに①②③を入れ、よく混ぜ合わせる。

おすすめポイント

○レンジ加熱によりきゅうりをしんなりさせるため、下処理に塩を使いません。

○レンジ加熱により生じたエノキタケの汁を使い、うま味がアップし、薄味でも美味しく感じます。

○夏の食卓に、あともう一品……冷やしてからお召し上がりください。