

簡単つくおき！『うま塩きゅうり』

《材料》

- ・きゅうり・・・3本
- ・中華スープの素・・・小さじ2/3
- ・レモン果汁・・・小さじ1
- ・粗挽き黒こしょう・・・少々



《作り方》

- ① きゅうりを分量外の塩で板すりし、余計な水分を抜く。
- ② ①をたたき、食べやすい大きさにしておく。（包丁で切るよりも味がよく馴染みます◎！）
- ③ 保存袋に②を入れ、調味料を加えて揉み込んだらできあがり。

☆ 冷蔵庫で3日程度日持ちするので、時間があるときに作り置きしておいて、忙しい朝の副菜に1品加えてみてください！

ワンポイント

夏野菜のきゅうりは、水分やカリウムが豊富に含まれています。暑い体をクールダウンさせる効果や熱中症予防のための水分補給が期待できます！



材料あたりの栄養価

エネルギー：49kcal
たんぱく質：3.6g
脂 質：0.4g