即席スープで
胡瓜漬け

材料（2 人分）

胡瓜	1 本
枝豆	50g
鷹の爪	1/4 本
生姜	薄切り 1 枚
即席わかめスープ	半人前
七味唐辛子	適量

＜準備＞

枝豆は、茹でてさやから取り出しておく。唐辛子は種を取り除く。生姜は千切りに。

① きゅうりは 7㎜ 厚の斜め半月切りにし、ひとつまみの塩でもみ 5 分ほどおく。さっと洗い水気をしっかり絞る。

② 厚手のビニール袋に全ての材料を入れよくもみ込む。空気を抜くように口を縛り、5 分以上おく。

③ わかめが戻り、味をみて良ければ器に盛り付ける

（エネルギー31kcal／たんぱく質 2.3g／脂質 1.0g／炭水化物 3.5g／塩分 0.7g）

レシピ企画　管理栄養士:小金澤衣里氏