

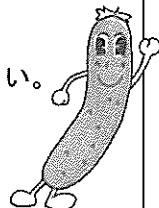


きゅうりの佃煮 (出来上がり量: 約 1.2kg)

きゅうり・・・・・・・・・・3kg
 塩・・・・・・・・・・45g
 A しょうが(せん切り)・100g
 鷹の爪(粗みじん切り)・3~4本
 砂糖・・・・・・・・・・150g
 しょうゆ・・・・・・・・150g
 酢・・・・・・・・・・200g
 みりん・・・・・・・・・・50g
 きくらげ(戻してせん切り) 15g
 塩吹き昆布・・・・・・・・・・50g

- ① きゅうりを薄い輪切りにする。
- ② ①に塩を混ぜ合わせ、落とし蓋をし、中位の^{おもし}重石のせて一昼夜おく(漬け物器を利用可)。
- ③ ②を布袋に入れ、洗濯機の脱水で水切りをする。
- ④ ③とAを鍋に入れ、強火で水分が無くなるまでかき混ぜながら煮る。
 ※鍋は大きめの底の広いのを使う方がよい。弱火で長時間煮るときゅうりの歯ごたえが無くなるので注意。
- ⑤ 水分が無くなったら火を止め、そのまま置き、冷めてから塩吹き昆布を入れて混ぜる。

※きゅうりがたくさん採れる時期に作ってみてください。
 冷凍保存可(きゅうりのシャキシャキ感変わらず)
 調味料はいろいろ加減して作ってみてください。



	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム	鉄分	食物繊維
全体量	1500kcal	45.0g	5.0g	33.0g	2500mg	20.0mg	50.0g
1食15g	19kcal	0.6g	0.1g	0.4g	31mg	0.3mg	0.6g