副菜―あえ物 s-49

ピクルス

材　　料	分量(g)
きゅうり	50.00
穀物酢	4.00
上白糖	3.00
しょうゆ(淡口)	2.00
食塩	0.20

エネルギー(kcal)	21
たんぱく質(g)	0.6
脂質(g)	0.1
カルシウム(mg)	13
鉄(mg)	0.2
VA(μg)	28
VB(mg)	0.02
VB2(mg)	0.02
塩分(g)	0.5
食物繊維(g)	0.6

作り方

① きゅうりは1/16(1×1×6cm)位の拍子木切りにし，茹でた後，冷却。

② ふり塩してから，水気をきっておく。

③ 調味液に漬ける。

MEMO