

夏にピッタリの  
減塩メニュー♪



## ポイント

夏が旬のきゅうりとみょうがを使用した減塩レシピです。  
生姜を加えることにより、ピリツとした辛さがアクセントになっています。

## 材料(1人分)

きゅうり	40g
みょうが	3g
生姜	0.5g
穀物酢	6g(小さじ約1)
★ 砂糖	3g(小さじ1)
塩	0.1g

## 作り方

- ①きゅうりを小口切りにする。  
みょうがは薄切りにする。  
生姜はみじん切り(またはすりおろし)にする。
- ②★を混ぜ合わせ、さっと沸騰するくらい煮詰め、冷ます。
- ③①と②を混ぜ合わせて完成。

## 栄養量

エネルギー 18kcal たんぱく質 0.4g カリウム 87mg リン 14mg 食塩 0.1g