



●きゅうりの甘酢漬け●

作りやすい分量

- きゅうり(中)……4本
- A
- 砂糖……大さじ3
 - 酢……大さじ3
 - しょうゆ……大さじ1
 - 塩……小さじ1
- ごま油……大さじ2
- たかのつめ(唐辛子)……
1本分を輪切り(種は除く)

《作り方》

- ①きゅうりは塩をまぶして板ずり(まな板の上で少し押しながらかたず)をした後、流水で塩を洗い流す。
- ②鍋にAを入れ、ひと煮立ちさせて火を止め、ごま油、輪切りにした唐辛子を加える。
- ③①のきゅうりを一口大に切ってボウルに入れ、上から②をかける。
- ④保存容器に入れ、あら熱がとれたら冷蔵庫に入れる。

ワンポイント

ラップに包んで冷蔵庫で保存します。
冷やし過ぎ(0~5℃)てしまうと腐りやすいので注意しましょう。

下野市健康増進課



●中華風コーンスープ●

材料(4人分)

- とうもろこし……2本
- たまねぎ……1/2個
- 卵……1個
- 水……600cc(3カップ)
- 顆粒中華だし……大さじ1/2
- しょうゆ……大さじ1/2
- ごま油……少々

《作り方》

- ①とうもろこしを半分の長さに切り、まな板に立てて置き、包丁で身をそぎ落とす。
- ②たまねぎは薄切りにする。
- ③鍋に水(600cc)を入れて火にかけ、沸騰したら顆粒中華だし、①、②を入れてひと煮立ちさせる。
- ④しょうゆを加え、溶き卵を加えてかき混ぜる。
- ⑤火を止めて、ごま油を加える。

ワンポイント

時間とともに甘みが減ってしまうため、なるべく早く食べるようにしましょう。保存する場合は、生のままより茹でて冷蔵しましょう。
ひげの1本1本が粒とつながっているため、ひげが多いほど粒が多くなります。みずみずしいひげが付いているものを選びましょう。

下野市健康増進課