

スタッフの一押しレシピ No. 26

2025. 9. 29
中東遠総合医療センター
栄養室

キュウリ即席漬



材料（4人分）

キュウリ	2本（200 g）
みょうが	1～2個（20 g）
しその実漬け	8 g
しょうゆ	大さじ1/2
塩	少々



作り方

- ① キュウリを薄切りにし、塩でもんで10分程度置く。
みょうがは縦半分に切ってななめ薄切りにする。
- ② ビニール袋に水気を絞ったキュウリ、みょうが、しその実漬け、
醤油を入れてもみこむ。
- ③ 冷蔵庫で10分程度冷やして完成。

栄養価（1人分）

エネルギー	9 kcal
たんぱく質	0.7 g
脂質	0.1 g
炭水化物	1.9 g
食塩	0.3 g



スタッフの一押しポイント



朝食にぴったりのキュウリの
即席漬♪
ビニール袋を使うことで洗い
物が少なく、簡単に作ること
ができます。