



北区の

# とっておきレシピ



他にもレシピを  
公開中です!

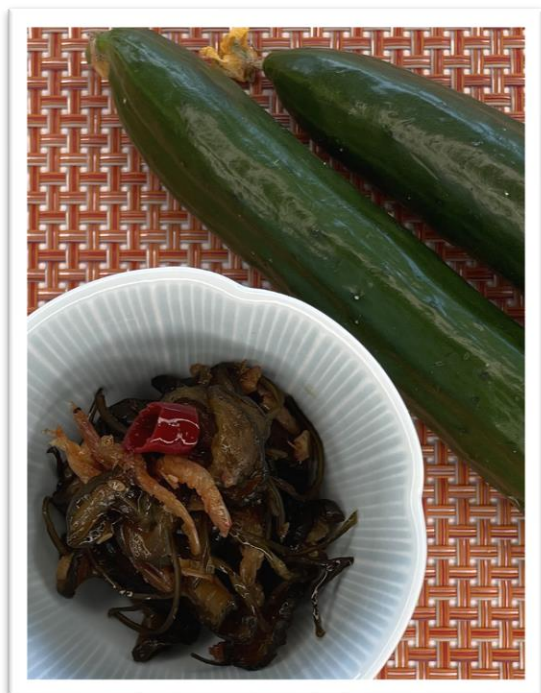


さくらえびとしょうがの風味で ごはんが進む♪

## きゅうりの佃煮



レシピ作成協力者  
くまもとふるさと食の名人  
小泉 清美氏



### 【材料】 作りやすい分量

きゅうり	10本(約1.5kg)
食塩	15g(きゅうりの1%)
しょうが	1かけ(約30g)
赤唐辛子	1本
刻み昆布	6g
さくらえび	16g
A 三温糖	100g
濃口しょうゆ	大さじ6強
白だし	大さじ1弱
酢	大さじ5強

(1人分)	
エネルギー	25kcal
食塩相当量	0.9g

### 【作り方】

- ①きゅうりは3mm厚さの小口切りにし、食塩を振って重しをする。  
絞った後のきゅうりが1kg以下になるようによく絞る。
- ②しょうがをせん切りに、赤唐辛子は種をとって手で6切れぐらいにちぎる。
- ③鍋にAを入れ、②と刻み昆布を入れて煮立たせる。
- ④③に①とさくらえびを入れて強火で煮る。  
煮立ったら弱火にし、煮汁が無くなるまで煮詰める。



- \* ほったらかしで簡単に調理できます。
- \* ラップで小分けして、冷凍保存できます。