

## キュウリの佃煮

### 【材料】

キュウリ	1 kg
塩	大さじ 1.1/2
醤油	70cc
砂糖	70g
酢	50cc
しょうが	25g
塩っぺ	15g
ゴマ	適量



### 【作り方】

- ① キュウリは薄切りにして、塩をふり一時間位置き絞る。  
しょうがはせん切りにする。
- ② 鍋に醤油・砂糖・酢と①を入れ沸騰したら混ぜながら  
4～5分煮る
- ③ キュウリを取り出し煮詰める。
- ④ キュウリを鍋に戻し火を止め塩っぺ・ゴマを入れる。

宇部市食生活改善推進協議会

## ～さつまいもとりんごのオレンジ煮～

### 【材料 4人分】

さつまいも	150g
りんご	150g
オレンジジュース	150cc
レーズン	20g
バター	大さじ 2
砂糖	大さじ 4
オレンジリキュール	適宜

### 【作り方】

- ① さつまいもは皮をむいて、約 1cm 厚さの輪切りにする。
- ② りんごは皮をむいて四つ割にし、芯を除いてさらに四等分にす  
る。
- ③ なべにバター大さじ 2 を溶かし、さつまいもとりんごをいため  
レーズン・オレンジジュース・砂糖大さじ 4 を加え、ふたをし  
て  
約 10 分間柔らかくなるまで煮る。
- ④ 最後にオレンジリキュールを加えて火を止める。

(1人分栄養価)

エネルギー178kcal たんぱく質 0.8g 脂質 4.8g 塩分 0.0g



宇部市食生活改善推進協議会