

きゅうり漬の素

(ごましょうゆ味)

風味豊かなおいしいきゅうり漬が
手軽で簡単にできます

150g(25g×6袋)



今月のおすすめ😊
エーコープマーク品

きゅうり漬の素

(さっぱり塩味)

爽やかなきゅうりの浅漬が
手軽で簡単にできます

75g(15g×5袋)



エーコープマーク品はJAグループの商品です。国内製造

糸寒天

水に戻してサラダや、そのままスープに入れるだけで
手軽に食物繊維が取れます。



1人分あたり(2g)
食物繊維 1.5g
カロリー 2kcal



調理例
サラダで約10人分(内容量 20g)

エーコープマーク品はJAグループの商品です。国内製造

やみつき！

きゅうり&糸寒天漬け



【材料】

- ・エーコープ糸寒天 5グラム
- ・エーコープきゅうり漬の素 小袋1袋
- ・きゅうり 3本

【作り方】

- ① エーコープ糸寒天はたっぷりの水に10分浸します。
- ② きゅうりを斜めに1CMほどの小口切りにします。
- ③ ポリ袋に水気を切った糸寒天、きゅうりを入れ「きゅうり漬の素」小袋1袋を加えます。
- ④ ごましょうゆ味の場合50ML、さっぱり塩味の場合100MLの水を入れて素を溶かし、よく混ぜ合わせて袋の空気を抜いて封をします。
- ⑤ 冷蔵庫で半日ほど漬け込み、でき上がりです！