

# オイソバキムチ

## 材料（4人分）

きゅうり	4本	
A	塩	大さじ1/2
	水	50ml
	ポリ袋	1つ
大根	40g	
りんご	1/4個（50g）	
にら	1/4束（25g）	
B	韓国とうがらし(中挽)	大さじ1
	塩	小さじ1/4
	おろしにんにく	小さじ1/4
	おろし生姜	小さじ1/4
キッチンペーパー		

## 作り方

- ①きゅうりは両端を切り落とし、3等分の長さに切り、十文字に交差する切り込みを入れる。
  - ②ポリ袋に①とAを入れ、30分程おく。
  - ③Bをボールに入れてよく混ぜる。
  - ④大根、りんごは細切りにする。にらは1cmの長さに切る。
  - ⑤③に④の野菜等を加える。
  - ⑥②のきゅうりをざるに取って水気をよくきり、軽くキッチンペーパーでふく。
  - ⑦きゅうりの切り込みに⑤をつめる。
- \*きゅうりに包丁を入れ端を切り落とさないように貫通させる。  
中で十文字に交差するよう、違う角度からも包丁を入れる。

## 栄養価（1人当たり）

エネルギー：31kcal	脂質：0.2g
タンパク質：1.4g	塩分相当量：2.2g

## アドバイス

きゅうりに切り込みを入れそこへ具を挟むキムチです。  
保存容器に入れて発酵させるとさらに美味しいです。

提供 コープ健康クッキング  
コープあいち 西三あおみ地区 食と健康アドバイザー