



1日350gとろう!

# 野菜料理レシピ 6月

時短! 簡単!



全体の96%が水分のきゅうりですが、ビタミンCやカリウムが含まれています。カリウムには利尿作用があり、むくみやだるさの解消に効果があると言われています。夏らしい涼やかな食感で、食欲を高めてくれるのもうれしいポイントです。選ぶ際は皮にピンとしたハリがあるものを選びましょう。また、傷みやすいので、水気をしっかりと拭き取ってポリ袋などに入れて冷蔵庫に入れて保管しましょう。

## きゅうりと厚揚げの肉みそ炒め



### < 材料 2人分 >

きゅうり	1本	
厚揚げ	枚	
豚ひき肉	80g	
A	味噌	大さじ1
	みりん	小さじ2
	酒	小さじ2
	砂糖	小さじ2
ごま油	大さじ1	

### < 作り方 >

- ① きゅうりは皮をトウ剥きにして、乱切りにする。
- ② 厚揚げは一口大に切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉を炒める。
- ④ 肉に火が通ったら厚揚げを入れてさらに炒める。
- ⑤ 厚揚げに少し焼き目がついたらきゅうり、混ぜ合わせたAを加えてサッと炒める。

## きゅうりとにんじんのマスタードマリネ



### < 材料 2人分 >

きゅうり	1本	
にんじん	1/2本	
A	オリーブオイル	大さじ2
	砂糖	小さじ2
	食塩	少々
	こしょう	少々
	酢	大さじ2
	粒マスタード	小さじ1

### < 作り方 >

- ① きゅうり、にんじんはピーラーで薄くスライスし、食べやすい長さに切る。
- ② Aを混ぜ合わせる。
- ③ ②のマリネ液に①の野菜を10分程漬け込む。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
きゅうりと厚揚げの肉みそ炒め	347kcal	21.2g	26.0g	147mg	1.3g	1.2g
きゅうりとにんじんのマリネ	151kcal	1.0g	12.5g	28mg	1.7g	0.6g