



1日350gとろう！

簡単！時短！

野菜料理レシピ 8月



きゅうりは成分の95%が水分ですが、ビタミンCやカリウムも含まれています。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ります。旬は5月～8月。痛そうなほどイボがとがっているものが新鮮ですが、近年ではイボのない品種も出ています。きゅうりは乾燥と低温が苦手なため、保存の際はビニール袋に入れて冷蔵庫で2～3日で使い切るようにしましょう。

きゅうりのオイマヨ炒め



< 材 料 4人分 >

きゅうり	2本
にんじん	1/3本
豚もも肉	240g
A	オイスターソース 大さじ1、1/2
	マヨネーズ 大さじ2
	酒 大さじ1
	おろしにんにく 小さじ1
	ごま油 大さじ1

< 作り方 >

- ① きゅうりは乱切りにする。
- ② にんじんは皮をむき、短冊切りにする。
- ③ 豚肉はひと口大に切る。
- ④ フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ⑤ 豚肉に火が通たらにんじんを加え、しんなりしたらきゅうり、Aを加えて炒める。

きゅうりとトマトの中華サラダ



< 材 料 4人分 >

きゅうり	2本
トマト	1個
かにかま	4本
A	ポン酢 大さじ1
	中華だし 小さじ1/2
	ごま油 小さじ1
	白ごま 適宜

< 作り方 >

- ① きゅうりは乱切りにする。トマトはヘタをとり1cmの角切りにする。
- ② かにかまは裂いておく。
- ③ ボウルに①、②、Aを入れて混ぜ合わせる。
- ④ ③を器に盛り白ごまを散らす。

一人当たりの栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	食物繊維	塩 分
きゅうりのオイマヨ炒め	168kcal	13.6g	10.8g	22mg	0.9g	1.0g
きゅうりとトマトの中華サラダ	45kcal	3.0g	1.7g	47mg	1.0g	0.9g