



たじみの野菜

夏野菜料理レシピ

6月



1日350gとろう!

～ きゅうり ～

きゅうりには水分とカリウムが多く含まれ、利尿作用があるのでむくみによく効くといわれています。またカリウムには体内の余分な塩分を体外に排出し、血圧を正常に保つ作用があります。またぬか漬けにすると、ぬかのビタミンB1がきゅうりのビタミンCとともに、疲労回復に効果を発揮してくれます。

きゅうりと切干大根の中華和え

<材料4人分>

きゅうり	2本	
切干大根	20g	
にんじん	1/4本	
A	すりごま	大さじ1
	酢	大さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	ごま油	小さじ1

1人分80gの野菜がとれます

<<作り方>>

- ① きゅうりは縦半分に切って斜め切りにし、塩もみをして水けをしっかりと絞る。
- ② 切干大根はもみ洗いし、10分くらい水に漬けて戻ったら水けを絞る。にんじんは千切りにする。
- ③ Aの調味料を合わせ、①、②を混ぜ合わせて器に盛る。

※好みでラー油や七味を加えてもいいですよ。

きゅうりの浅漬け風

<材料4人分>

きゅうり	1本	
キャベツ	1枚	
にんじん	1/4本	
生姜	小1/2片	
昆布	1cm	
鷹の爪	小1本	
B	塩	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1/2
	水	大さじ2

1人分80gの野菜がとれます

<<作り方>>

- ① きゅうりは斜め薄切りにし、キャベツはざく切り、にんじんは千切り、生姜は千切りにする。昆布は細く切る。鷹の爪は種をぬいておく。
- ② ビニール袋に①とBを入れてよくもみ、1～2時間漬ける。

※暑い時期は冷蔵庫に入れて漬けてください。

※花かつお、みょうが、からしを加えてもいいです。

※漬け汁は除いた塩分量です。

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
きゅうりの中華和え	59kcal	1.6g	2.7g	29mg	2.2g	0.3g
きゅうりの浅漬け風	18kcal	0.8g	0.1g	259mg	1.2g	0.3g