



野菜を1日350gとろう！
毎食野菜を食べよう！

夏野菜料理レシピ 6月

～ 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。

きゅうりのナムル



<材料4人分>

きゅうり	2本	
トマト	1個	
カットわかめ	大さじ1	
A	白ごま	小さじ1
	酢	大さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	砂糖	大さじ1/2
	ごま油	小さじ1

<<作り方>>

- ① きゅうりは長さを半分に切ってから4つ割りにし、塩（分量外）をふっておく。トマトは1cm角に切り、カットわかめは水で戻して、熱湯でさっと茹でる。
- ② Aの調味料を合わせ、①の野菜を加えてしばらくおき、味がなじんだら器に盛る。
※生姜や七味唐辛子を加えてもよい。

1人分約100gの野菜がとれます

きゅうりとひじきの香味炒め



<材料4人分>

きゅうり	2本	
にんじん	1/5本	
ひじき	10g	
しょうが	小1片	
ごま油	大さじ1	
B	しょうゆ	小さじ2
	酒	大さじ1
	砂糖	小さじ2

<<作り方>>

- ① きゅうりや斜め乱切り、にんじんはせん切りにする。
- ② ひじきは水で戻しておく。しょうがはみじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、しょうがを入れて炒め、香りが出たらひじきを加えて炒める。油がまわったらにんじん、きゅうりを加えて炒める。
- ④ Bの調味料を加えて全体に混ぜ合わせ、水気がなくなるまで、炒り上げる。

1人分約80gの野菜がとれます

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	塩分相当量
きゅうりのナムル	43kcal	1.5g	2.2g	48mg	1.4g	0.5g
きゅうりの香味炒め	55kcal	1.2g	3.1g	55mg	2.0g	0.5g