



# 夏野菜料理レシピ 6月

野菜を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。

### きゅうりの中華和え



#### <材料4人分>

きゅうり	2本	
トマト	小1個	
塩わかめ	10g	
A	ねぎみじん切り	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

#### <<作り方>>

- ① きゅうりは縦半分に切って斜め切りにし、塩をふっておく。トマトは角切り、塩わかめは水につけて戻し、1.5cm角に切り、熱湯でさっとゆでる。
- ② ねぎのみじん切りをAの調味料と合わせ、①の材料に混ぜ合わせて器に盛る。  
※好みでラー油や七味を加えてもよい。

\*1人分約80gの野菜がとれます\*

### きゅうりの生姜炒め



#### <材料4人分>

きゅうり	2本
えのき茸	1袋
塩わかめ	20g
生姜	1かけ
ごま油	小さじ2
白ごま	大さじ1
しょうゆ	小さじ2

#### <<作り方>>

- ① きゅうりは斜めの乱切りにし、えのき茸は石づきを切って、半分に切る。塩わかめは水でよく洗って水に浸けて戻し、一口大に切る。生姜は千切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、生姜を入れて炒める。香りが出たらきゅうり、えのき茸を入れてさっと炒める。わかめを加えてさっと炒め、白ごま、しょうゆを加えてさっと混ぜ合わせる。

\*1人分約60gの野菜と  
きのこ類20g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
きゅうりの中華和え	29kcal	0.9g	1.1g	17mg	0.9g	0.3g
きゅうりの生姜炒め	48kcal	1.9g	3.5g	46mg	1.8g	0.5g