



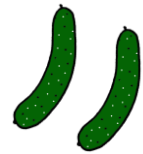
野菜を1日350gとろう！  
毎食野菜を食べよう！

# 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。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。

### きゅうりのピリ辛和え



#### <材料4人分>

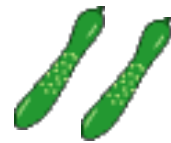
きゅうり	2本	
にんじん	1/4本	
新生姜	1/4片	
A	酢	大さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	白ごま	小さじ1
	ごま油	小さじ1
	七味	少々

#### <作り方>

- ① きゅうりは長さを4つに切ってからたて4つ切りにし、にんじん、新生姜はせん切りにする。塩（分量外）をふっておく。
- ② Aの調味料を合わせ、①の野菜の水分をしぼって加えてしばらくおき、味をなじませる。  
※辛みは一味唐辛子、赤唐辛子、豆板醤、柚子胡椒などに変えてもよいです

\*1人分約70gの野菜がとれます\*

### きゅうりの塩昆布和え



#### <材料4人分>

きゅうり	2本
青じそ	2枚
みょうが	1個
塩昆布	5g
かつお削り節	小1袋

#### <作り方>

- ① きゅうりは斜め乱切りにし、塩（分量外）をふっておく。青じそとみょうがはせん切りにする。
- ② きゅうりの水気をしぼり、青じそ、みょうが、塩昆布、かつお節を加えて混ぜ、味をなじませる。

\*1人分約60g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	食塩相当量
きゅうりのピリ辛和え	29kcal	0.9g	1.5g	28mg	1.1g	0.4g
きゅうりの塩昆布和え	12kcal	1.3g	0.1g	21mg	0.9g	0.4g