



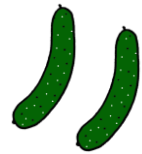
野菜を1日350gとろう！
毎食、野菜を食べよう！

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。

きゅうりの風味和え



<材料4人分>

きゅうり	2本	
新生姜	小1片	
みょうが	1/4片	
青じそ	2枚	
A	酢	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1
	白ごま	小さじ1
	ごま油	小さじ1

<<作り方>>

- ① きゅうりは乱切りにする。新生姜、みょうが、青じそはせん切りにする。
- ② Aの調味料を合わせ、①の野菜の水分を切って加えてしばらくおき、味をなじませる。

※新生姜はすりおろしたものでよい
1人分約70gの野菜がとれます

きゅうりのツナマヨ和え



<材料4人分>

きゅうり	2本	
新たまねぎ	1/2個	
ツナ缶	1缶	
B	マヨネーズ	大さじ1
	酢	大さじ1
	こしょう	少々

<<作り方>>

- ① きゅうりはたて半分に切り、斜め切りにする。塩少々(分量外)をふっておく。たまねぎは薄切りにし、そのまま15分おいておくか、水にさらして辛みをぬいてよくしぼる。
- ② ①、ツナ缶、Bの調味料を和える。
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	食塩相当量
きゅうりの風味和え	30kcal	1.1g	1.5g	30mg	1.0g	0.3g
きゅうりのツナマヨ和え	83kcal	3.9g	6.1g	21mg	1.0g	0.3g