1日350ｇとろう！

野菜料理レシピ　8月

きゅうりは成分の 95%が水分ですが、ビタミン C やカリウムも含まれています。カリウムには利尿作用があり、むくみやだるさの解消に効果があります。旬は 5 月～8 月。痛そうなほどイボがとがっているものが新鮮ですが、近年ではイボのない品種も出ています。きゅうりは乾燥と低温が苦手なため、保存の際はビニール袋に入れて冷蔵庫で 2～3 日で使い切るようにしましょう。

きゅうりのオイマヨ炒め

＜　材　料　４人分　＞

きゅうり		２本
にんじん		1/3 本
豚もも肉		240g
A	オイスターソース	大さじ 1、1/2
	マヨネーズ	大さじ２
	酒	大さじ１
	おろしにんにく	小さじ１
ごま油		大さじ１

＜　作り方　＞

① きゅうりは乱切りにする。
② にんじんは皮をむき、短冊切りにする。
③ 豚肉はひと口大に切る。
④ フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。
⑤ 豚肉に火が通たらにんじんを加え、しんなりしたらきゅうり、A を加えて炒める。

きゅうりとトマトの中華サラダ

＜　材　料　４人分　＞

きゅうり		２本
トマト		１個
かにかま		４本
A	ポン酢	大さじ１
	中華だし	小さじ 1/2
	ごま油	小さじ１
白ごま		適宜

＜　作り方　＞

① きゅうりは乱切りにする。トマトはヘタをとり 1cm の角切りにする。
② かにかまは裂いておく。
③ ボウルに①、②、A を入れて混ぜ合わせる。
④ ③を器に盛り白ごまを散らす。

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
きゅうりのオイマヨ炒め	168kcal	13.6g	10.8g	22mg	0.9g	1.0g
きゅうりとトマトの中華サラダ	45kcal	3.0g	1.7g	47mg	1.0g	0.9g

多治見市保健センター