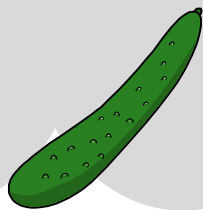


野菜まるごと！使いきりレシピ

～きゅうい編～



作りやすさは◎○△の
三段階で示したよ。
参考にしてね！



富士市食育キャラクター
むすびん

きゅうりと鶏肉の豆板醤炒め（作りやすさ：△）

材料（2人分）

きゅうり	2本（200g）
塩	小さじ1/2
鶏もも肉	200g
ミニトマト	6個
A	
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
豆板醤	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
塩	少々
かたくり粉	適宜

作り方

- ① きゅうりは乱切りにする。ボウルに入れて、塩を全体にまぶして、5分間ほどおき、ペーパータオルなどで、水気をとる。
- ② ミニトマトはヘタを除く。
- ③ ボウルにAの材料を混ぜておく。
- ④ 鶏肉はそぎ切りにして塩をふり、かたくり粉をまぶす。
- ⑤ フライパンにごま油を中火で熱し、④の鶏肉を中まで火が通るように焼く。
- ⑥ ①と②を加える。きゅうりに油がなじんだらAを回し入れ、全体に均一にからむように炒めて、できあがり。



● 1人分の栄養価

エネルギー 182kcal たんぱく質 21.3g 脂質 7.2g カルシウム 40mg
鉄 1.3mg 食物繊維 1.8g 食塩相当量 3.6g

きゅうりとサラダチキンの冷や汁（作りやすさ：○）

材料（2人分）

きゅうり	1本（100g）
サラダチキン	50g
木綿豆腐	80g
大葉	2枚
みそ	大さじ2弱（30g）
だし汁	300ml
すりごま（白）	小さじ1

作り方

- ① かつおだしをとり、冷蔵庫で冷ましておく。
- ② きゅうりは薄い輪切り、サラダチキンは食べやすい大きさにほぐす。豆腐は手でくずす。
- ③ ボウルに冷やしただし汁とみそを入れよく溶かす。
- ④ 器に②の具材を入れ、③を注ぎ、千切りにした大葉をのせ、すりごまをかけて、できあがり。



● 1人分の栄養価

エネルギー 105kcal たんぱく質 11.7g 脂質 3.8g カルシウム 84mg
鉄 1.5mg 食物繊維 2.1g 食塩相当量 1.1g

◇主食・主菜・副菜をそろえよう

◇食べよう！野菜あと1皿

※裏面にもレシピが載っています。

富士市地域保健課

きゅうりとメンマの中華和え (作りやすさ：◎)

●材料(2人分)

きゅうり	1本(100g)
長芋	80g
メンマ	20g
A { しょうゆ	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1/2
白すりごま	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2

●作り方

- ① きゅうりは、縦半分に切り3mmの斜め切りにする。
長芋はきゅうりの大きさに揃えて切る。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせ、①とメンマを加えて全体に混ぜたら、できあがり。



●1人分の栄養価

エネルギー	76kcal	たんぱく質	2.2g	脂質	4.4g	カルシウム	50mg
鉄	0.6mg	食物繊維	1.5g	食塩相当量	0.5g		

きゅうりの佃煮 (作りやすさ：○)

●材料(2人分)

きゅうり	2本(200g)
ちりめんじゃこ	20g
しょうが	10g
塩	小さじ1/2
A { 酢	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
みりん	大さじ1

●作り方

- ① きゅうりは輪切りにし、ボウルに入れ、全体に塩をふって10分ほどおき、水気を絞る。
- ② しょうがは、千切りにする。
- ③ 鍋に、Aの調味料、①、②、ちりめんじゃこを入れて混ぜ合わせ、ふたをして火にかける。
- ④ 沸騰したら中火で5～6分煮て煮汁がなくなったら全体を混ぜて、できあがり。



●1人分の栄養価

エネルギー	59kcal	たんぱく質	4.0g	脂質	0.3g	カルシウム	57mg
鉄	0.5mg	食物繊維	1.2g	食塩相当量	2.3g		

きゅうりの豆知識

<美味しいきゅうりの見分け方>

- ・太さが均一でずっしり重く、にぎるとハリと弾力性がある。
- ・いぼいぼがピンと張っている。
- ・切り口に白いトゲが出ている。
- ・花が取れた部分がみずみずしい。

