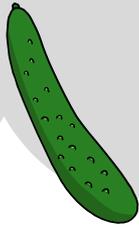
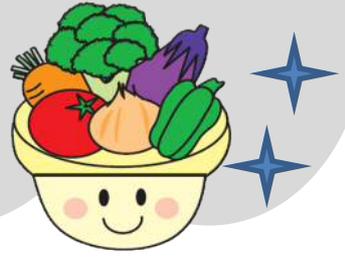


野菜まるごと！使いきりレシピ



～きゅうい編～



きゅういともやしの中国風サラダ (作りやすさ ○)

● 材料 (2人分)

もやし	1/2袋
きゅうり	1本
塩	少々
A	
白すりごま	小さじ2
砂糖	小さじ2
酢	大さじ1強
塩	少々
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ2

● 作り方

- ① もやしはたっぷりの熱湯に入れ、再び煮立ったらすぐにざるに上げて、粗熱をとる。きゅうりは千切りにし、塩少々を振り15分ほど置き、水気を絞る。
- ② ボウルにAの材料を入れて混ぜ合わせ、もやし、きゅうりを加えて和える。



エネルギー: 99kcal たんぱく質: 2.4g
脂質: 7.2g 炭水化物: 7.0g カルシウム: 66mg
鉄分: 0.7mg 食物繊維: 1.6g 塩分: 0.9g

きゅうりとわかめのスープ (作りやすさ ◎)

● 材料 (2人分)

きゅうり	1本
わかめ(乾燥)	大さじ1強
ねぎ	1/2本
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
水	200ml
塩	少々
こしょう	少々
白すりごま	少々

● 作り方

- ① きゅうりは縦半分に切ってから幅約2mmの斜め切りにする。ねぎは幅約5mmの斜め切りにする。
- ② 鍋にごま油を入れて強火にかけ、ねぎに焼き色をつける。しょうゆを入れ香りが立ったら水を注ぐ。
- ③ 煮立ったらわかめときゅうりを加えてさっと煮て、塩・こしょうで味を調える。
- ④ 器に盛り、白すりごまを少々振る。



エネルギー: 61kcal たんぱく質: 2.0g
脂質: 4.3g 炭水化物: 5.4g カルシウム: 68mg
鉄分: 0.8mg 食物繊維: 2.6g 塩分: 1.3g

※裏面にもレシピが載っています。

◇主食・主菜・副菜をそろえよう

◇食べよう！野菜あと1皿

富士市地域保健課

きゅうりと鶏肉のバンバンジー和え(作りやすさ △)

● 材料 (2人分)

きゅうり	1本
鶏むね肉	100g
ミニトマト	3個
A	
白すりゴマ	大さじ2
しょうがのしぼり汁	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
だし汁	大さじ1

● 作り方

- ① 鶏むね肉は皮を除き、熱湯で茹でるか、酒(分量外)をふってラップをして電子レンジにかけて中まで火を通す。冷ましてから手で裂いて細かくほぐす。
- ② きゅうりは千切りにし、塩少々(分量外)をふりしんなりしたら水気をしぼる。
- ③ ミニトマトはヘタをとって、1/4の大きさに切る。
- ④ ボウルにAの材料を合わせ、①②をいれてよく和える。
- ⑤ 器に盛りつけ③のミニトマトをかざって出来上がり。



エネルギー: 154kcal たんぱく質: 15.8g
脂質: 7.6g 炭水化物: 7.0g カルシウム: 164mg
鉄分: 1.8mg 食物繊維: 2.4g 塩分: 1.0g

きゅうりとカリカリ油揚げの和え物(作りやすさ ○)

● 材料 (2人分)

きゅうり	1本
油あげ	1/2枚
塩蔵わかめ	10g
青じそ	1枚
A	
酢	大さじ1と1/2
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1

● 作り方

- ① 油揚げはトースター又はフライパンで、焼き色がつくまで焼き、冷めたら短冊切りにする。
- ② きゅうりは薄い輪切りにし、塩少々(分量外)をふってきゅうりがしんなりしたら水気をしぼる。
- ③ わかめはザルに入れて塩を洗い流し、たっぷりの水につけ、よく絞って食べやすい大きさに切る。
- ④ 青じそは千切りにする。
- ⑤ Aの調味料を混ぜ合わせ、①②③④を入れて味をなじませて出来上がり。



エネルギー: 81kcal たんぱく質: 3.6g
脂質: 3.4g 炭水化物: 9.3g カルシウム: 64mg
鉄分: 0.9mg 食物繊維: 1.8g 塩分: 0.6g

きゅうりまめ知識

きゅうりの95パーセント以上は水分！
その歯ざわりやさっぱりした味覚は暑い夏にはうれしい野菜。
含まれる栄養素はビタミンCやカロチン、カリウムなど。
カリウムは塩分を排泄し、高血圧、むくみの解消に有効！

● 保存方法

暑い夏にはラップに包んで冷蔵庫の野菜室へ。冬には日陰の風通しのよい段ボール箱に入れておくと長持ち。

