

野菜不足は
あと
きゅうり1本



1本 100g
ぐらいたよ～

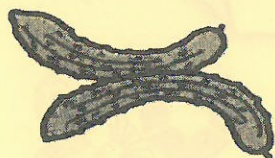
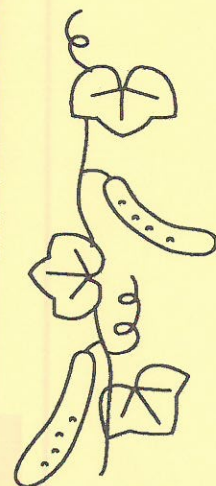
香川県民の野菜摂取量は、
男性全国ワースト2位(266g)、女性ワースト1位(229g)
<H18～22年国民健康栄養調査より>
1日に必要な野菜の量350gにあと約100g不足しています。

体の中からひ～んやり

きゅうりは、体を冷やす夏野菜。
食べると、水分が少しずつ体に取り込まれ
体をゆっくり冷やす効果があります。
「アイス～！」のその前に
冷やしたきゅうりを
ひとかじりしてみませんか？



キュウリは95%以上が水分で、カリウムやビタミンC、食物繊維以外にはそれほど栄養素は多くありません。もちろん低カロリー野菜です。



生のまま食べることが多いのですが、火を通すとまた違った味わいができます。地域によっては味噌汁の具にするところもあるようです。裏面に「煮る」「炒める」レシピを紹介しています。ぜひ1度お試しください。

きゅうりとモッツアレラの明太子和え(1人分:エネルギー161kcal 塩分1.1g)

材料(2人分)

きゅうり 1本
モッツアレラチーズ 50g
ミニトマト 4個
A 明太子 1/2腹(約40g)
ニンニク(すりおろし) 少々
オリーブ油 大さじ1

作り方

- ①きゅうりとモッツアレラチーズは1センチ角に、ミニトマトは半分に切る。
- ②Aをあわせてほぐした明太子を混ぜて①を和える。

モッツアレラチーズの代わりに木綿豆腐でもOKです。

炒める

きゅうりの桜海老炒め(1人分:エネルギー76kcal 塩分1.1g)

材料(2人分)

きゅうり 1本
桜海老 5g
にんにく 1/2かけ
サラダ油 大さじ1/2
塩、コショウ 少々

作り方

- ①きゅうりはとところどころ皮をむき、1センチ幅の斜め切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、にんにくのみじん切りを炒めて香りを出し、きゅうりを炒める。
- ③全体に油がまわったら桜海老を加えて軽く炒め、塩、コショウで味付けする。

桜海老の代わりにベーコンを使うとコクのある炒め物になります。

煮る

きゅうりとホタテのとろみ煮(1人分:エネルギー34kcal 塩分0.9g)

材料(2人分)

きゅうり 1本
ホタテ水煮缶
(固形で) 40g
水 大さじ2
淡口醤油 大さじ1/2
酒 大さじ1/2
片栗粉 小さじ1/4
水 小さじ1
生姜汁 小さじ1

作り方

- ①きゅうりは3センチ長さの棒状に切る。
- ②鍋に分量の水、淡口醤油、酒とホタテ缶を汁ごと入れてひと煮立ちさせる。きゅうりを入れてさっと煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③最後に生姜のしぼり汁を加えて火を止める。

きゅうりの火を通す時間はお好みで！短時間でしゃきしゃきでも、ゆっくり煮てやわらかく仕上げてもOK！夏は冷たく冷やしても・・・。

きゅうりは、もろみで丸かじりしてただ、色んな食べ方ができるんだね。ほくもやってみようっと！

