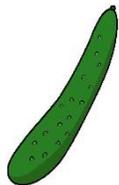


きゅうりについて

- 栄養 β カロテンやカリウムを含んでいる。 β カロテンは抗発がん作用を持ち、一部は体内でビタミン A に変換されて視力低下の予防にもなる。カリウムはナトリウム(塩分)を体外へ排泄し、血圧を下げる。
- 選び方 重みがあって全体にハリがあり、緑が濃いものを選ぶと良い。
- 旬 6~9月

きゅうりとわかめの酢の物



材料	4人分
きゅうり	1本半(約180g)
わかめ(乾)	6g
塩	小さじ1/2(3g)
★酢	大さじ2.5(37.5g)
★砂糖	小さじ1(3g)
★こいくちしょうゆ	小さじ1/2(3g)

<作り方>

- ① きゅうりは薄く輪切りにし、塩をまぶして10分置く。
- ② ★は混ぜて合わせ調味料にしておく
- ③ きゅうりを絞って水分を出す。わかめも水で戻し、絞る。
- ④ ボールに③を入れ、★の合わせ調味料を加えてよく混ぜる。
- ⑤ 小皿に盛り付ける。(上からごまを少々振りかけても良い。)

<栄養価(1人あたり)>

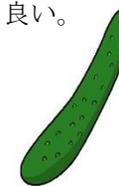
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
31	0.9	0	0.8



きゅうりについて

- 栄養 β カロテンやカリウムを含んでいる。 β カロテンは抗発がん作用を持ち、一部は体内でビタミン A に変換されて視力低下の予防にもなる。カリウムはナトリウム(塩分)を体外へ排泄し、血圧を下げる。
- 選び方 重みがあって全体にハリがあり、緑が濃いものを選ぶと良い。
- 旬 6~9月

きゅうりの入った生姜納豆



材料	2人分
納豆	1パック(約45g)
付属のたれ	1つ
きゅうり	1/2本(50g)
たくあん	1枚(10g)
しょうが	ひとかけ(8g)
ポン酢	小さじ1/4(2g)

<作り方>

- ① 生姜は薄く切ってせん切りする。
- ② きゅうりとたくあんは細切りする。
- ③ ①、②、納豆、付属のたれ、ポン酢をボールにすべて混ぜ合わせる。
- ④ 小皿に盛り付ける。

<栄養価(1人あたり)>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
50	3.9	2.0	0.8

