

夏の食材 きゅうり



栄養

きゅうりは95%が水分ですが、カリウムを100g中(きゅうり1本に相当)200mg含みます。カリウムは体内の余分なナトリウムと結びついて、排泄する働きがありますので、血圧が高めの方におすすめです。

調理法

- ・ 加熱調理では、水っぽくなるのを防ぐため、種を取り除きましょう。
- ・ むか漬けにすると、むかのビタミンB1がしみ込み、ビタミンB1含有量が増えます。ビタミンB1は、糖類を効率よくエネルギーにかえて老廃物の代謝をよくする働きがありますので、夏ばて予防に効果的です。

保存法

水気をふき取り、ポリ袋に入れ、密封せずに冷蔵庫の野菜室に入れます。きゅうりは傷みやすいので、3~4日以内で使いきるようにしましょう。

おすすめレシピ 「きゅうりともやしのチャンプルー」

1人分のカロリー 284kcal、塩分 2g

☆**レシピのポイント**☆ ビタミンB1の多い豚肉を使い、夏ばて予防のレシピです。

【材料 (2人分)】

- | | | | |
|---------|------------|-----------|---------|
| A | 酒 | 大さじ 1/2 | |
| | 片栗粉 | 大さじ 1/2 | |
| | しょうゆ | 大さじ 1/2 | |
| | 顆粒だし | 小さじ 1/3 | |
| ・きゅうり | 2本(200g) | ・卵(ときほぐす) | 1個 |
| ・もやし | 1/2袋(150g) | ・サラダ油 | 大さじ 1/2 |
| ・豚こま切れ肉 | 150g | ・塩、こしょう | 少々 |



【作り方】

- ① きゅうりは両端を除き、皮を縦にしま目にむきます。縦半分に切って、スプーンで種を除き、斜め3cm厚さに切ります。
- ② Aを混ぜ、豚肉にもみ込みます。もやしは、ひげ根を除きます。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて強めの中火で熱し、豚肉をいためます。
- ④ 豚肉の色が変わってきたら、きゅうりともやしを加えます。塩、こしょうを少々加え、調味します。
- ⑤ とき卵を加えて大きく混ぜて火を通します。全体にからまったら火を消し、器に盛ります。