

## 暑い日にぴったり！きゅうりの冷や汁



【1人あたりの栄養量】

エネルギー 58kcal 食塩相当量 1.5g

\* 日本食品標準成分表2020年度版(八訂)に基づいて計算をしています



～夏野菜シリーズ～

【材料(2人分)】

* きゅうり	1/2本(100g)
* ツナ水煮缶	1缶(80g)
* みょうが	中1個
* 大葉	2枚
* だし汁	300mL
* 味噌	大さじ1
* いりごま	適量

ごはんやそうめんにかけても、  
美味しくお召上がり  
いただけます！



【作り方】

- ① 冷たいだし汁でみそを溶いておきます。
- ② きゅうりは小口切りにして塩少々(分量外)をふって塩もみをし、しばらく置いたら水気を切ります。
- ③ みょうがは小口切り、青じそは千切りにします。
- ④ ツナ缶を軽くほぐして①～③と合わせて、お椀に盛ります。
- ⑤ いりごまを散らしたら完成です。

缶詰は他の魚でもOK！  
さっぱり食べたい方には  
油が少ない「水煮缶」が  
おすすめです♪

 cookpad

栄養相談(無料)  
も受付けています♪  
薬局スタッフまで♪



クックパッドからも  
チェックできます！  
みなさんのつくれば  
お待ちしております！

夏場は冷房や冷たい飲み物のとり過ぎなどで体が冷え、むくみやすくなります。きゅうりに含まれるカリウムは、むくみの原因となる余分なナトリウムを体の外に排出し、体の水分バランスを調整する働きがあります。さっぱりとした冷や汁で、暑い夏を乗り切りましょう！！

栄養士  
MEMO



皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士