



きゅうりの中華風づけ

材料 (4人分)		作り方	
きゅうり (輪切り)	3本	① Aを混ぜあわせておく。 ② きゅうりは分量外の塩でもみ、水気をしぼる。 ③ ボウルに②と黒ごまを入れて、①を和える。	
A	砂糖		小さじ1
	酢		大さじ1
	しょうゆ		大さじ1と1/2
	ごま油		小さじ1
黒ごま	小さじ1		

ひとこと Memo

きゅうりは95%以上が水分で、夏の水分補給にぴったりの野菜です。

この他にも、ビタミンやミネラルも含み、特にカルシウムの吸収を助けるビタミンKを多く含んでいます。



きゅうりを選ぶポイントは、緑色が濃く、イボがとがってゴツゴツしたものにすると、みずみずしく新鮮でおいしいですよ。



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

【1人分の栄養価】

エネルギー	29kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	1.2g
食塩相当量	0.3g