

かんたん!  
時短!

# 野菜を食べよう / 「きゅうり」レシピ

カリウム豊富なきゅうり。いろいろな切り方でみずみずしさを楽しんで!

## 01 「きゅうりの香味炒め」

スパイス香る!きゅうりをたっぷり。

作り方

- 1 きゅうりは板ずりし、両面に斜めに切れ目をいれて長さ3等分、縦に4つに切る。
- 2 フライパンににんにく・しょうがのみじん切り・豚ひき肉・しょうゆ小さじ1/2・みりんをいれてから、中火にかけ炒める。
- 3 ひき肉の色が変わったら、きゅうりをいれ1分ほど炒める。カレー粉・しょうゆ小さじ1/2をいれて香りがたったら火をとめる。



さっと加熱した  
きゅうり×スパイスは相性◎  
きゅうりがたくさん食べられます。



材料(4人分)

- |                        |                 |
|------------------------|-----------------|
| ①きゅうり……………3本(300g)     | ⑥みりん……………小さじ1/2 |
| ②豚ひき肉……………80g          | ⑦カレー粉……………適量    |
| ③にんにく・しょうが……………各1/2片   | ⑧塩……………適量       |
| ④しょうゆ……………小さじ1/2 + 1/2 |                 |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/63kcal ●たんぱく質/4.5g ●脂質/3.5g ●炭水化物/3.1g ●食塩相当量/0.4g

## 02 「きゅうりの無限!ごまあえ」

みずみずしい食感にやみつき!

野菜ソムリエ/高嶺恵子

作り方

- 1 きゅうりは4cm縦長の乱切りにする。(1本を10本程度に)熱湯にさっといれて、ザルにあげる。
- 2 保存袋にきゅうりとごま油をいれて一度混ぜ、すりごま・コンソメ・しょうゆをいれて軽くもむ。
- 3 粗熱がとれたら冷蔵庫にいれ10分以上おいておく。

きゅうりを湯通しすることでさっぱりと、  
時間がたってもぱりぱりジューシーに。

- 材料(6人分)
- |                      |                |
|----------------------|----------------|
| ①きゅうり……………3本(300g)   | ④しょうゆ……………小さじ1 |
| ②すりごま……………大さじ2       | ⑤ごま油……………小さじ1  |
| ③コンソメ顆粒……………小さじ1(4g) |                |



1人あたり栄養価 ●エネルギー/34kcal ●たんぱく質/1.2g ●脂質/2.4g ●炭水化物/2.4g ●食塩相当量/0.4g

## 03 「きゅうりとえのきのポン酢あえ」

ぱぱっとできるさっぱりおかず!

野菜ソムリエエプロ/数原有希子

作り方

- 1 えのきたけは石突きを切り落とし、ふわっとラップをして電子レンジ600Wで2分ほど加熱し、冷ましておく。
- 2 きゅうりは板ずりをして、すりごまなどでたたいてから一口大の輪切りにする。
- 3 えのきたけが冷めたら3cm長さに切り、きゅうり、ポン酢と和える。
- 4 お好みで千切りにしたしょうがやゴマ・大葉を添える。

たたくと味しみが良く、えのきたけとポン酢が  
ドレッシングのようにからみます!

- 材料(6人分)
- |                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| ①きゅうり……………2本(200g) | ③ポン酢……………小さじ2         |
| ②えのきたけ……………1袋      | お好みで、千切りしょうが・大葉・ごま…適量 |



1人あたり栄養価 ●エネルギー/41kcal ●たんぱく質/0.9g ●脂質/0.1g ●炭水化物/2.5g ●食塩相当量/0.4g

POINT

知れば知るほど、もっと美味しくいただけます!

●切り落とすのは、きゅうりのなり口

(いぼの少ないほうの先端)のほうのみでOK!最近の品種は苦味も少ないです。皮を鉛筆のように少しそぎおとして!

いろいろな切り方で楽しんで!



シーズン終盤の皮がかたい・種の多いきゅうりは、漬物類にむきます。

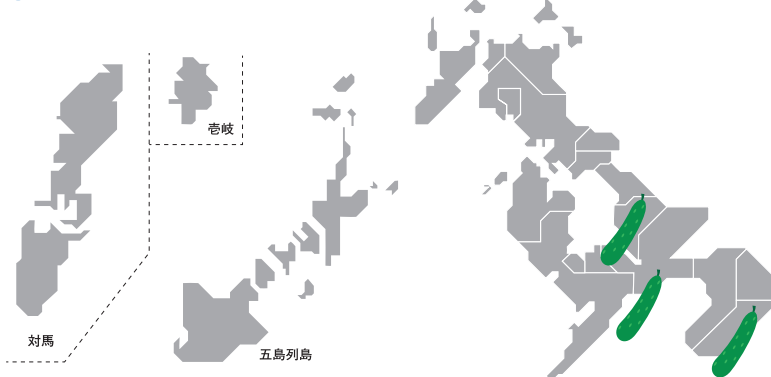
●味しみがよくなるコツ

- ・板ずり  
.....塩分も少しいれたいとき
- ・湯どうし  
...ジューシー食感を楽しみたいとき  
切って熱湯をさっとかける



板ずり(まな板に塩を適量ふって、転がしながら塩をすりこむ)

●「きゅうり」の長崎県内の主な産地



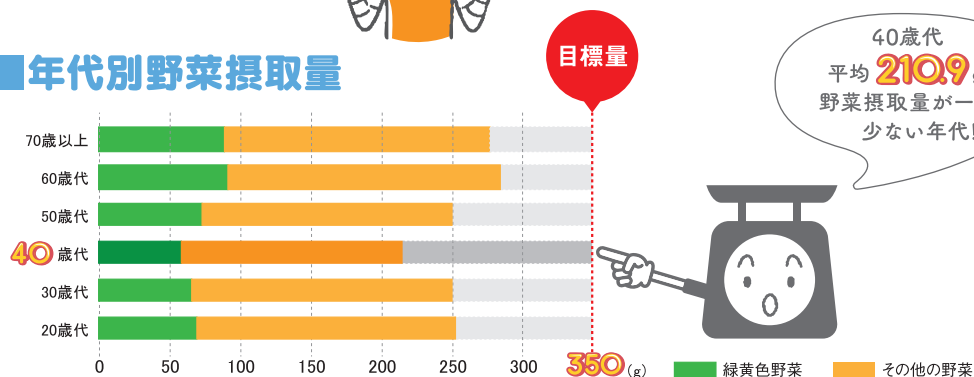
長崎県民がどのくらい野菜を食べているの?

こんなに大人の野菜が少ないなら子どもたちは足りているのかしら?



成人の野菜摂取量は、平均256gと目標値の350gと比較して約100gも少なく、4人に3人は不足しています。特に、40歳代の人が少ない状況です。さて、あなたは食べていますか?

年代別野菜摂取量



どれくらい食べたらいいの?

野菜料理1人前(70g)=1皿と考え、

1日に5皿食べるとおよそ1日の目標量350gの野菜をとることができます。

国民健康・栄養調査などをもとにした食生活の分析などから、野菜の煮物などの小鉢1皿(1人前)が野菜およそ70gであることがわかりました。

食事は主食・主菜・副菜をそろえて! 1日5皿食べましょう!

献立にいつも1皿~2皿の野菜料理を心がけましょう!

たとえば、「朝食に1皿」、「昼食2皿」、「夕食2皿」のプランで5皿になります。

