

# 食を楽しむ、考える。

vol. 91

きゅうりは歯ごたえとさわやかな食味を活かす漬物やサラダ、酢の物はもちろん、炒め物などにも手軽に使える便利な野菜です。



## きゅうりと鶏肉の炒め物

生で食べることが多いきゅうりを歯ごたえのよい炒めものになりました。

材料(2人分)

- 1138 滋賀のきゅうり ..... 1本
- 267473 産直 近江鶏皮なしむね ..... 120g
- 塩・酒・片栗粉 ..... 各少々
- ごま油 ..... 大さじ1
- 赤唐辛子(種を除く) ..... 1本

- A 1149 産直 土生姜(せん切) ..... 1/2片分
- 長ねぎ ..... 1/2本分
- 1153 にんにく(みじん切) ..... 1/2片分

- B ガラスープの素 .. 小さじ1/2 酒 ..... 大さじ1
- 湯 ..... 1/4 カップ 塩・胡椒 ..... 各少々

作り方

- 1 きゅうりは細めの乱切りにする。鶏肉は、ひと口大のそぎ切りにし、塩と酒をふって片栗粉をまぶす。
- 2 フライパンに油大さじ1/3を熱して弱火で赤唐辛子を炒め、鶏肉を加えて中火で炒める。鶏肉にほぼ火が入ったら一旦取り出す。
- 3 ②のフライパンに残りの油を入れて熱し、Aを加えて炒める。香りが出たら、きゅうりを加えて強火で手早く炒め、②の鶏肉を戻し入れる。Bを加えて軽く煮詰めて皿に盛る。

1138 毎週企画 滋賀県

## 滋賀のきゅうり

3本



きゅうり

不足の場合は他の産直産地のきゅうりをお届けします。

みずみずしいきゅうりです。サラダ、酢の物でどうぞ。

本体 **158円**  
(税込 171円)



滋賀県栄養士会  
管理栄養士  
齊田 充子さん

滋賀県を中心にデイサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたっています。

## 高血圧予防とむくみの改善に役立つきゅうり

きゅうりの水分は約95%、生で食べると瑞々しい味わいで、暑い時期には体を冷やしてくれる野菜です。ナトリウムの排泄を促すカリウムが豊富で、利尿作用があり、むくみやだるさの改善、高血圧の予防に役立ちます。厚生省は1日350gの野菜の摂取を推奨していますが、きゅうりは1本で約100g摂れる優れた野菜です。