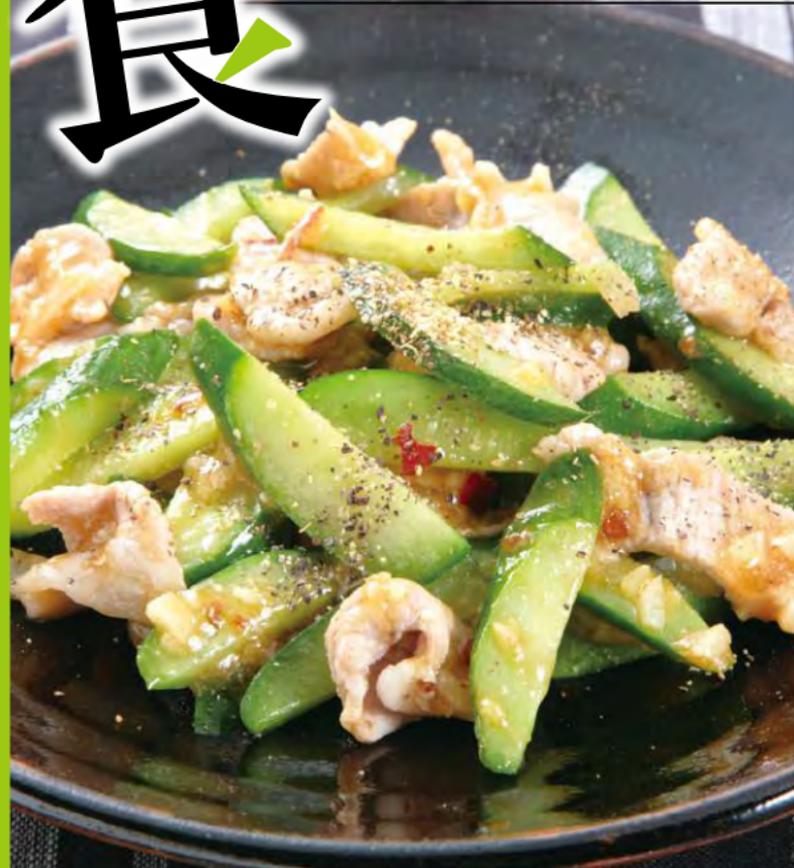


食を楽しむ、考える。



きゅうりと豚肉の中華炒め

豚肉やにんにくとの相性◎。きゅうりの歯ざわりが心地よい炒め物です。

材料 (2人分)

266191 野洲きたなかふあーむのきゅうり …… 2本
267139 **産直** コーブ豚うす切 (モモ) …… 100g
にんにく・土生姜 (それぞれみじん切) …… 各1/2片分
サラダ油 …… 小さじ2
片栗粉 …… 小さじ1
粗挽き黒胡椒・粉山椒 …… 各少々

A 酒 …… 大さじ1
砂糖 …… 小さじ2/3

B 醤油 …… 小さじ1
ガラスープの素
…… 小さじ1
豆板醤 …… 小さじ2/3

作り方

- きゅうりは縦半分にして幅5mmの斜め切りにする。豚肉は幅2cmに切って**A**をもみ込む。
- フライパンに油とにんにく、生姜を入れて温めて香りが出たら豚肉を炒める。肉の色が変わったらきゅうりを加えて炒め、**B**を加えて混ぜ合わせる。倍量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけ、器に盛る。胡椒と山椒をふる。

266191

毎週
企画

滋賀県
きたなかふあーむ

野洲きたなかふあーむのきゅうり

2本

不足の場合は他の産地のきゅうりをお届けします。

野洲で栽培したみずみずしいきゅうりです。サラダ、酢の物でどうぞ。



最安値

年間

本体 110円
(税込 119円)

きゅうり



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っています。

むくみ予防と高血圧の抑制効果が期待できるきゅうり

きゅうりは100g当たりエネルギー13kcal、水分を95.4g含む水分補給にも役立つ低エネルギーの淡色野菜です。ナトリウムの排泄を促すカリウムは200mg含み、むくみの予防や高血圧の抑制効果が期待できます。緑の表皮には抗酸化成分のβ-カロテンやビタミンC、骨の健康維持に必要なビタミンKなどを、多くはありませんがバランスよく含んでいます。また、へたの部分にも抗酸化成分のククルビタシンが含まれています。厚生労働省は野菜を1日350g摂取することを推奨しています。きゅうりは1本で100g摂れる優れた野菜です。