

食を楽しむ、考える。

One Point!

ビタミン、ミネラルを含むきゅうりと、たんぱく質が豊富な鶏ササミとの相性が良い、低エネルギーでも満足できる副菜です。



きゅうりのシャキシャキ感とピリ辛がおいしい
手軽に作れる和えもの

きゅうりと鶏ササミのピリ辛和え

材料 (2人分)

265942 野洲きたなかふあーむのきゅうり …… 2本 (200g)
266400 産直 近江鶏ささみ …… 1本 (80g)
酒 …… 小さじ2

A 醤油 …… 小さじ2 弱
鶏ガラスープの素 ・小さじ1/2
豆板醤 (お好みで) 小さじ1/2

作り方

- 1 きゅうりは斜めせん切りにする。鶏ササミは耐熱容器に入れて酒をふり、ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。冷めたら細かくほぐす(汁は残しておく)。
- 2 Aと①の汁を混ぜ合わせ、①に加えて全体を和える。

265942

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



生産者情報

きゅうり

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。

大特価
特別価格
本体 120円
(税込 130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っています。

夏の食卓に欠かせない健康野菜

きゅうりのエネルギーは100gあたり13kcalと低エネルギーです。水分を約95%含んでいるので身体を冷やす働きがあり、口に入れるとみずみずしい清涼感が味わえます。水分補給にも役立ち、夏の食材におすすめです。

きゅうりに多く含まれているカリウムはナトリウムの排泄を促し、利尿作用によって、むくみの解消や高血圧の予防に役立ちます。淡色野菜ですが皮の緑色には抗酸化作用のあるβ-カロテンをはじめ、ビタミンC、食物繊維を含んでいます。

厚生省は野菜を1日350gの摂取を推奨していますが、きゅうりは1本で約100gも摂れる、とても優れた野菜のひとつです。