



10分以内

やさしい
100 グラム
レシピ No. 6

きゅうりの
塩昆布和え

Let's
ヘルシーライフ

材料 (1人分)

- きゅうり.....1本
- みょうが.....1個
- 塩昆布.....2g
- ごま油.....小さじ 1/2

作り方

- 1) きゅうりは食べやすい長さの千切りにする。みょうがは縦半分に切り、さらに縦方向の千切りにする。
- 2) ボウルに野菜を入れ、塩昆布とごま油を加えて混ぜ合わせる。
- 3) 野菜と塩昆布がなじみ、少ししんなりしたら、皿に盛り付ける。

※ レシピの POINT

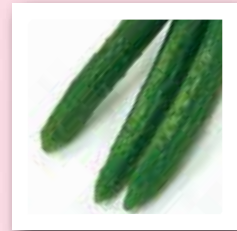
味付けは塩昆布だけ、作り方も切って和えるだけの手早く簡単に作れる一品。

※ 1人分の栄養価等 (区試算)

🔥 カロリー	37 キロカロリー
🧂 塩分	0.4 グラム
🥗 野菜量	120 グラム
🕒 調理時間	3分
💰 材料費	161円



足立区は、あだちベジタライフ～きゅう、野菜を食べよう～を推進しています



食材豆知識 きゅうり



きゅうりはビタミンCやカリウムが多く含まれており、汗などで体から失われた成分を補ってくれます。炒め物にしても違った食感が楽しめます。



選び方・保存方法など

緑色が濃く、できるだけ太さが均一でイボがとがっているものが新鮮です。
きゅうりは熱や水に弱いので、ラップやビニール袋に入れて保存しましょう。寒い冬場には冷蔵庫で保存せずに、風通しの良い冷暗所で保管するのが最適です。

あだちベジタライフ そうだ、野菜を食べよう



糖尿病をはじめとした生活習慣病を予防するためには

**野菜から
食べよう!**

**野菜を
3食しっかり
食べよう!**

**野菜を
よくかんで
食べよう!**

1日の目標摂取量は **350g** 以上

きゅうり 1本
 にんじん 1/2本
 たまねぎ 1/2個
 ミニトマト 2個
 レタス 1枚

野菜のレシピはほかにもたくさん!
ホームページをみてください



足立区こころとからだの健康づくり課
電話: 03-3880-5433 FAX: 03-3880-5602