

<きゅうりのオランダ煮>

(エネルギー62kcal タンパク質0.7g 脂質4g 食塩相当量0.3g)

材料 (2人分)

○きゅうり	中1本
○刻みしょうが	小さじ1/3
○ごま油	小さじ1/3
○砂糖	小さじ1/2
○しょう油	小さじ1/3
○鷹の爪 (赤唐辛子)	好みの分量



作り方

- ①きゅうりは皮をむいて、厚めのななめ切り、または乱切りにします。
- ②①のきゅうりを耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで軽くしんなりするまで加熱します。
- ③フライパンを温め、ごま油を回し入れ、刻んだしょうが、③のきゅうりを軽く炒めたら、砂糖としょう油で調味し、鷹の爪 (種を除き、細かく砕く) を加え、好みの辛さに味を調えます。

ひとこと

夏が旬のきゅうりは、昔から身体にこもった熱を冷やしてくれる食材として、広く食べられてきました。

きゅうりは約95%が水分。栄養素としては、カリウムが豊富です。カリウム不足は夏バテの原因の一つともいわれています。きゅうりを食べて、熱中症や夏バテを予防しましょう。