

No.62

今月の食材

きゅうり 

おいしい時期：6月～8月

## 夏野菜の代表格！

水分をたっぷり含み、体を冷やす作用があるため、暑い時期の水分補給に効果的。豊富なカリウムは利尿作用があり、むくみの解消や高血圧予防に役立ちます。きゅうりの青臭さのもとにはピラジンという成分で、血液をサラサラにする効果が期待できます。

### おすすめの保存方法

水分を拭き取り新聞紙やキッチンペーパーに包んで、冷蔵庫の10～15度の野菜室に立てて入れて保存します。この方法で4～5日保存できます。

参考：あたらしい栄養学（吉田企世子）




きゅうりにイボが残っていてチクチクするもの。果肉が硬くてしっかりとしているものを選ぶ。

## きゅうりと春雨の 中華サラダ

（一人あたり）

 エネルギー：約145kcal  食塩：1.7g

 調理時間：15分



材料（2人分）

きゅうり	1本	
もやし	1/2袋(100g)	
ハム	2枚	
春雨	15g	
A	鶏ガラスープの素	小さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	酢	小さじ2
	砂糖	小さじ1/2
	ごま油	大さじ1
白いりごま	適量	

- ①きゅうりとハムは細切りにする。春雨は熱湯で戻して水気をきり、食べやすい大きさに切る。
- ②もやしは1分ほど茹で、(レンジであればラップをかけ500wで1分半)粗熱がとれたらしっかり水気をしぼる。
- ③ ①～②を合わせたAであえて器に盛り、白いりごまをふる。

（株）サノ・ファーマシー 管理栄養士