

水分たっぷりパリパリ食感の夏野菜！！



きゅうい

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ きゅういの上手な選び方 ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

- ①いぼがしっかりしているもの(きゅうい表面のとげ)
- ②太さが均一なもの
- ③緑色が濃く、ツヤやはいのあるもの

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆ きゅういの栄養豆知識 ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

きゅういには利尿作用のあるカリウムを豊富に含みます。カリウムはナトリウム(塩分)を排出する役割があり、血圧の上昇を抑えます。また、薬膳の考え方では、きゅういは体にこもった余分な熱を冷まし、利尿作用があるため、むくみやだるさといった梅雨の湿気、夏の暑さが起こす症状に効果的とされています。

直売所にて 新鮮な野菜、果物、たまごを販売しています



きゅうりと豚肉のカレー炒め

きゅうり	400 g(4本)
豚肩ロース(薄切り)	280 g
ごま油	大さじ 1杯
鶏ガラスープの素	大さじ 2杯
ごま油	大さじ 1杯
赤トウガラシ(輪切り)	少々

A	・カレー粉	小さじ 2杯	
	・オイスターソース	大さじ 1杯	
	・減塩しょうゆ	大さじ 1/2杯	・こしょう 少々



材料
(4人前)

つくり方

- ①豚肉2cm幅に切る。
- ②きゅうりは縦半分にしてから、5mm幅斜めに切る。
- ③Aを全て混ぜ合わせておく
- ④フライパンにごま油を入れ、豚肉を中火で炒める。豚肉に火が通ったらきゅうりと輪切り赤唐辛子を加え強火で20秒間炒める。*水分が出るので加熱時間は短めがベスト!
- ⑤③の調味料で味付けをして完成!

ワンポイントアドバイス

水っぽくならないように、きゅうりの加熱時間は短めがおすすめ!

きゅうりのマヨポンおかか和え

塩もみしなくても十分美味しい!

材料
(2人前)

きゅうり	200 g(2本)
ミニトマト	20 g(2個)
マヨネーズ	小さじ 2杯
味付けポン酢	小さじ 1杯
かつお節	3g



つくり方

- ①きゅうりは両端を切り落とし、輪切りにする。
- ②ボウルにマヨネーズ、ポン酢と①を混ぜる。
- ③かつお節を加えさっと混ぜ、器に盛いつける。
- ④ミニトマトは半分にし、器に盛り付けたら完成!

ワンポイントアドバイス

マヨネーズとポン酢で和えたら、時間を置くときゅうりから水分が出てくるので、和え終えたら早めに召し上がるのがおすすめ!