



# 《きゅうり》をおいしく食べてみませんか？



## ☆きゅうりの酢の物

《材料》	
きゅうり	1/3本を輪切り
わかめ(乾燥)	ひとつまみ
酢	小さじ1.5
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
塩	少々

- 《作り方》
- ①きゅうりは塩もみ、わかめは湯でもどす
  - ②酢・砂糖・しょうゆを合わせる
  - ③材料と調味液をあえてできあがり
- 《ひとことメモ》
- ・春雨・錦糸卵・かまぼこを入れてもOK
  - ・食欲がないときにぜひ！



## ☆きゅうりちくわ

《材料》	
きゅうり	1/2本を縦4つ割
ちくわ	2本
梅肉	適量

- 《作り方》
- ①きゅうりは細長く、縦4つ割に切る
  - ②ちくわの内側に梅肉をぬる
  - ③ちくわの穴にきゅうりを詰める
  - ④食べやすい長さ切る
- 《ひとことメモ》
- ・ちくわは低脂肪なのにたんぱく質十分
  - ・梅肉がさっぱりと食欲をそそります
  - ・ちょっと1品にはもってこい

## ☆きゅうりの中華炒め

《材料》	
きゅうり	1/3本を乱切り
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/3
ごま油	少々(お好みで)
サラダ油	少々

- 《作り方》
- ①きゅうりを乱切りに切る
  - ②きゅうりをサラダ油で炒める
  - ③調味料を入れ、水分をとばす
  - ④最後にごま油少々で風味付け



- 《ひとことメモ》
- ・常備菜にもなります(※必ず冷蔵庫で保管)
  - ・しらす干しなどを加えるとおいしさ・栄養バランスがさらにUP!
  - ・お好みで一味を加えても食欲増進に



## ☆もろきゅう～

《材料》	
きゅうり	1/3本を乱切り
もろみ味噌	適量

- 《作り方》
- ①きゅうりを乱切りに切る
  - ②もろみ味噌を添える
  - ③超お手軽に出来上がり！！

- 《ひとことメモ》
- ・かけるよいつける = 減塩効果
  - ・もろみ味噌の代わりにアレンジできます！  
たとえば～マヨネーズ+しょうゆ  
梅肉のみ  
お好みのドレッシングで

## ☆冷そうめんのサラダ風

《材料》	
そうめん(乾)	1束(量は食べられる分だけ)
きゅうり	1/4本を千切り
トマト	1/4個(スライス)
青しそ	1枚(※ねぎでもOK)
めんつゆ	適量

- 《作り方》
- ①そうめんをゆでる
  - ②野菜を切る
  - ③めんと野菜を盛りつけ、めんつゆで召し上がれ！
- 《ひとことメモ》
- ・錦糸卵・かまぼこ・シイタケを入れてもOK
  - ・暑い夏にはもってこいの1品！！
  - ・麺はうどん、冷や麦何でも相性バッチリ☆

## 【おまけのひとこと】



- ・きゅうりなどの夏野菜は、暑い夏をのりきるためにクールダウンするよう体温調節してくれます。
- ・ビタミンCも豊富です。ビタミンCは「抗酸化作用」といって、体をさびにくく、若々しく保ってくれます。
- ・きゅうりはアレンジしやすく、どんな食材とも相性抜群！

～ぜひ、皆様のご家庭でもお試しく下さい～



# 《お手軽 きゅうり②》食べてみませんか？



## ☆きゅうりのわさびマヨあえ

《材料》	
きゅうり	1/3本を輪切り
かまぼこ	1/8本
マヨネーズ	大さじ1
ねりわさび	少々
塩	少々

- 《作り方》
- ①きゅうりは塩もみ、かまぼこはせん切りにする
  - ②①にマヨネーズとねりわさびを入れる
  - ③まぜればできあがり！
- 《ひとことメモ》
- ・かまぼこのかわりに鶏肉やイカでも美味～
  - ・わさびが刺激的で食欲UP



## ☆サラダずし

《材料》	
ごはん	茶碗1杯
寿司用お酢	大さじ1
きゅうり	1/4本(輪切り)
ロースハム	1/2枚(たんざく切り)
錦糸卵	適量(炒り卵でもOK)

- 《作り方》
- ①薄焼き卵を焼き、せん切りにする
  - ②きゅうり、ロースハムを切る
  - ③ごはんを寿司用のお酢をまぜる
  - ④③にきゅうり、ハム、錦糸卵をまぜる
- 《ひとことメモ》
- ・お好みでトマトを入れると見た目にもきれい(トマトは種を除くことがポイント)
  - ・のりで巻いて、手巻き寿司にしても楽しい！

## ☆きゅうりの梅おかか

《材料》	
きゅうり	1/3本を乱切り
花かつお	少々
梅肉	少々
醤油	少々



- 《作り方》
- ①きゅうりを乱切りに切る
  - ②花かつおと梅肉、醤油をまぜる
  - ③きゅうりと②をあえる
- 《ひとことメモ》
- ・茹でたパスタを冷水で冷やし、まぜるだけであっさり冷製パスタのできあがり～
  - ・梅おかか単独で、おにぎりの具にしても美味☆



## ☆きゅうりの昆布漬

《材料》	
きゅうり	1/3本を乱切り
塩こんぶ	少々

- 《作り方》
- ①きゅうりを乱切りに切る
  - ②きゅうりに塩こんぶをまぜる
  - ③少し時間をおいたら簡単即席漬け！
- 《ひとことメモ》
- ・塩こんぶの塩分で味つけすることで減塩効果もあり
  - ・塩こんぶのかわりに青しそで風味をたすのもオススメです

## ☆きゅうりの中華風

《材料》	
きゅうり	1/4本(ひょうし切り)
長芋	3cm厚さ(ひょうし切り)
トマト	1/4個(くし切り)
ポン酢	大さじ1
ごま油	少々(すりごまでもOK)

- 《作り方》
- ①野菜を切る
  - ②ポン酢とごま油をまぜる
  - ③切った野菜にかけるだけ！
- 《ひとことメモ》
- ・野菜はキャベツ、大根何でもオススメ
  - ・長芋のネバネバは、胃腸の働きを助けてくれます

## 【おまけのひとこと】



- ・鮮度のよい「きゅうり」は緑色が濃く、イボイボがくっきりしているものを選びましょう！！
- ・きゅうりは利尿作用もあるので、むくみ予防にもってこい～



～ぜひ、皆様のご家庭でもお試しください～

四国がんセンター 栄養管理室