

管理栄養士のお手軽レシピノート

★夏野菜を食べよう！

キュウリ料理特集！

#野菜を食べよう
#時短レシピ
#簡単調理
#夏野菜で夏バテ防止

☆キュウリとわかめのナムル

《材料》(4人分)

・キュウリ…2本	・鶏ガラスープの素…大さじ1/2	} A
・塩…ふたつまみ	・ごま油…大さじ1	
・わかめ(乾燥)…ひとつかみ	・しょうゆ…大さじ1/2	
	・にんにく(チューブ)…2cm	
	・いりごま(白)…大さじ2	



《材料》

- ①キュウリは縦半分に切ってから斜め薄切りにして、塩をふたつまみ振って揉んでおく。わかめは水で戻しておく。
- ②キュウリから水がでてきたら水気を絞る。わかめも水を切っておく。
- ③キュウリとわかめに調味料(A)を和えて完成！

日頃摂取を忘れがちなわかめをたっぷり使ったレシピです。
にんにくを効かせたしっかり味なので、苦手な方もモリモリ食べられるかも！？

☆キュウリとお豆のツナ和え

《材料》(4人分)

・キュウリ…2本
・ミックスビーンズ1缶
・ツナ缶…1缶
・ごま油…大さじ2
・ポン酢…大さじ3



《作り方》

- ①キュウリは縦に4等分して、さいの目状に切る。
- ②キュウリ・ミックスビーンズ・油をきったツナ缶・ごま油・ポン酢を全てあえて完成！

キュウリやお豆がゴロゴロ入った和え物です。豆類は1日1回は食べて欲しい食材です。
缶詰を使ったレシピなので簡単・お手軽です♪ サラダのトッピングにも◎

☆マーボーキュウリ

《材料》(4人分)

・キュウリ…2本	・味噌…大さじ1	} A
・豚ひき肉…150g	・酒…大さじ1	
・にんにく(チューブ)…2cm	・鶏ガラスープの素…小さじ1/2	
・しょうが(チューブ)…2cm	・砂糖…小さじ1	
・ねぎ…10cm	・水…60ml	
	・豆板醤(お好みで)	
・水溶き片栗粉…適量		



《作り方》

- ①キュウリは縞模様になるように皮を剥き、5センチ幅に切って、縦に4等分する。ねぎはみじん切りにしておく。
- ②調味料(A)はすべて混ぜておく。
- ③深めのフライパンに豚ひき肉とねぎ、にんにく・しょうがチューブを入れ中火で熱する。
- ④ひき肉に火が通ったら、キュウリを入れて炒める。
- ⑤2分ほど炒めてキュウリがしんなりしたら調味料(A)を入れて、水溶き片栗粉でとろみをつけて完成!

生で食べることの多いキュウリですが、サッと火を通すと食感が変わっておいしいです！
ご飯のおかずにはもちろん、冷やしたあんをそうめんに乗せると暑い日にぴったり！

～管理栄養士のあとかき～

今回は夏野菜の代表格、キュウリのレシピでした！

そのまま、塩もみ、加熱とさまざまな調理法を紹介させて頂きましたので、ぜひ参考にしてください♪

キュウリはハリがあり、緑色が濃いものを選びましょう。
曲がっていても問題はないですが、できるだけ太さが均一なもので、
表面のイボがある品種ではゴツゴツととがっているものがおすすめです。

買ってきたらラップやビニール袋に入れて、夏場は野菜室、
冬場は風通しの良い冷暗所で保存すると良いでしょう。

出典 <https://www.kewpie.co.jp/recipes/knowledge/article/24/page03/>

