



◎ 材料(2人分)

キュウリ ……………	1本	ショウガ ……………	1かけ
ニンジン ……………	1/3本	塩 ……………	小さじ1/3
乾燥ワカメ ……………	4g	酢 ……………	大さじ1

◎ 作り方



①キュウリを薄切りにする。



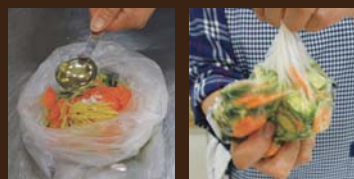
②ニンジンを薄切りにする。
※いちよう切りがおすすめ。



③ショウガは千切りにする。



④切った材料と乾燥ワカメをポリ袋に入れる。



⑤材料の入ったポリ袋に塩・酢を入れてよくもむ。



⑥材料がしんなりしたら水分を絞りお皿に盛り付ける。
※ワカメがやわらかくなるまでよくもむ。

2人前	
エネルギー	19 Kcal
タンパク質	0.9 g
食物繊維	1.7 g
塩分	1.0 g



キュウリの簡単和風サラダ

文・レシピ・調理
石狩市食生活改善推進協議会



暑気払い

最近家事も料理も時短時代なのか、雑誌やネットにも時短の文字が躍っています。

時間をかければいいのか？効率よくできればいいのか？まあその議論は置いておいて、今回は夏にぴったり、さっぱりでショウガがピリツと効いた、ポリ袋を使った「キュウリの簡単和風サラダ」をご紹介します。

主役の夏野菜を代表するキュウリは、家庭菜園で作っている方も多いことと思います。カリウムが豊富で、水分が多く、利尿作用があることから、むくみ、だるさを解消する食材として知られています。

特に体内にこもった熱を冷まし、のどの渇きを癒してくれる夏には欠かせない野菜といえます。

高血圧や腎臓病の方などは毎日の食事に取り入れるようにすると症状の改善が期待できるといわれています。

新鮮でおいしいキュウリが安価で手に入るこの時期、サラダはもちろん、酢の物、浅漬け、酢豚等の炒め物など幅広く利用できると思います。

また、最初の話に戻れば、調理が簡単、まさに時短に適した食材ですね。夏の暑気払いにおすすめといえること間違いなし！