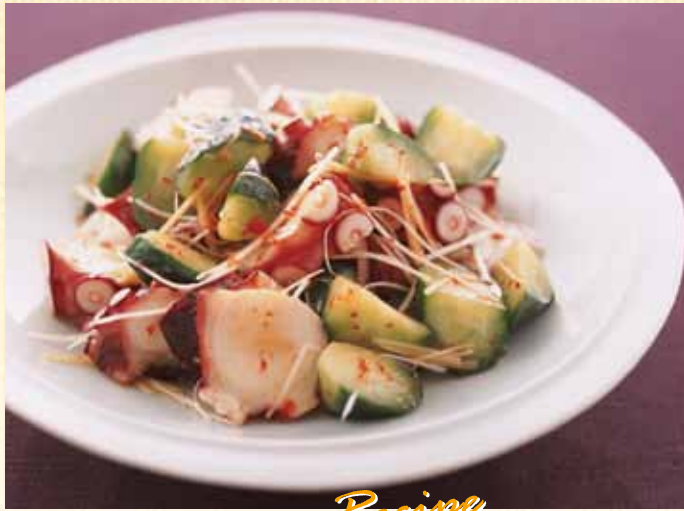




水分プラスでクールダウン！ 涼をよぶ夏野菜 キュウリ



キュウリは90%以上が水分でできているため、身体に潤いを補ったり、こもった熱を下げたりと、汗をかく蒸し暑い夏に最適な野菜。多く含むカリウムには、余分な塩分や老廃物を尿とともに排出させる利尿作用があり、むくみやだるさの解消、高血圧の予防に役立ちます。またアルコール代謝を促すため、二日酔いにも頼れる味方です。他にもビタミンCやカロテン、カルシウムなど、紫外線や夏バテ対策に取り入れたい成分も含まれています。

シャキッとした歯応えとみずみずしさが魅力のキュウリなら、暑さで食欲がないときでも箸が進みそう。低カロリーなのでダイエット中の方にもおすすめです。

Cooking Recipe

食欲のない夏の夕食に！
簡単あっさりサラダ

タコとキュウリの中華サラダ

〈作り方〉

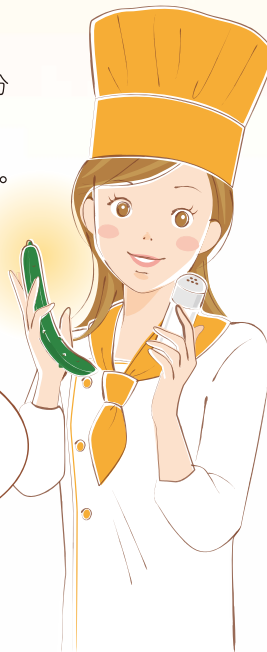
- 1 キュウリは1~2cm大の乱切りにし、塩をふって10分ほどおき、水気をしぼります。
- 2 ねぎ、しょうがは千切りにし、合わせて水にさらします。
- 3 タコはひと口大のぶつ切りにします。
- 4 中華ドレッシングの材料を混ぜます。食べる直前に全部をあえます。



イボの部分は細菌がたまりやすくなっています。食べる前に、塩をまぶしてまな板の上で転がし、イボとりをしましょう。

キュウリの選び方

- 濃い緑色で、太さが均一のもの
- ハリがあって、イボがとがっているもの



調理時間	1人分
約15分以内	約118kcal

材料 [2人分]

ゆでダコ	150g
キュウリ	1本
塩	小さじ1/6
ねぎ	5cm
しょうが	小1かけ(5g)
＜中華ドレッシング＞	
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
豆板醤	小さじ1/2
ごま油	小さじ1