

きゅうり

★野菜の中で一番低カロリー★

きゅうりは90%以上が水分で、みずみずしい香りとパリッとした歯触りを楽しむ野菜です



★選び方・保存法★



全体にツヤとハリがあり、表面のイボがとがっていて実がしまっているものが新鮮です。

水気に弱く傷みやすいので、水気をよく拭きポリ袋などに入れ、へたを上にした状態で冷蔵庫の野菜室に入れておきましょう

★オススメレシピ★

生のままサラダや酢の物にして食べるのが一般的ですが、炒め物もオススメ！

～きゅうりと鶏肉の中華炒め～



●材料 (3人分)
きゅうり 2本
鶏もも肉 1枚
(下味用)
醤油・酒 各大さじ1
小麦粉 適量
にんにく ひとかけ
しょうが ひとかけ
★オスターソース 大さじ1
★醤油 小さじ1
ごま油 大さじ1
●栄養量 (1人分)
約90kcal、塩分2~2.5g

- ①鶏肉は小さめの一口大に切り、醤油と酒で下味をつけてから小麦粉をふっておく
- ②きゅうりは乱切りに、にんにくと生姜はみじん切りにする
- ③フライパンにごま油大さじ1を入れ、にんにくとしょうがを炒め香りたったら鶏肉を炒める
- ④鶏肉に火が通ったらきゅうりを加えてさっと炒め、★調味料を混ぜ合わせたら出来上がり♪