



胡瓜とミョウガの酢味和え

栄養士コメント

きゅうりは95%以上が水分で脱水症状の予防におすすめです。カリウムも豊富なので、体の中の過剰な塩分や老廃物を排泄し、血圧を下げる効果も期待できます。薬味のみょうがは独特の風味で食慾増進効果があります。

作り方

- ①：きゅうりは薄切りにし、さっと茹でよく絞る。(塩は加えない)
- ②：みょうがは薄く輪切りにし、水にさらしあくを抜く。
- ③：調味料を合わせ、きゅうり、みょうがを和える。



成分値 (1人分)

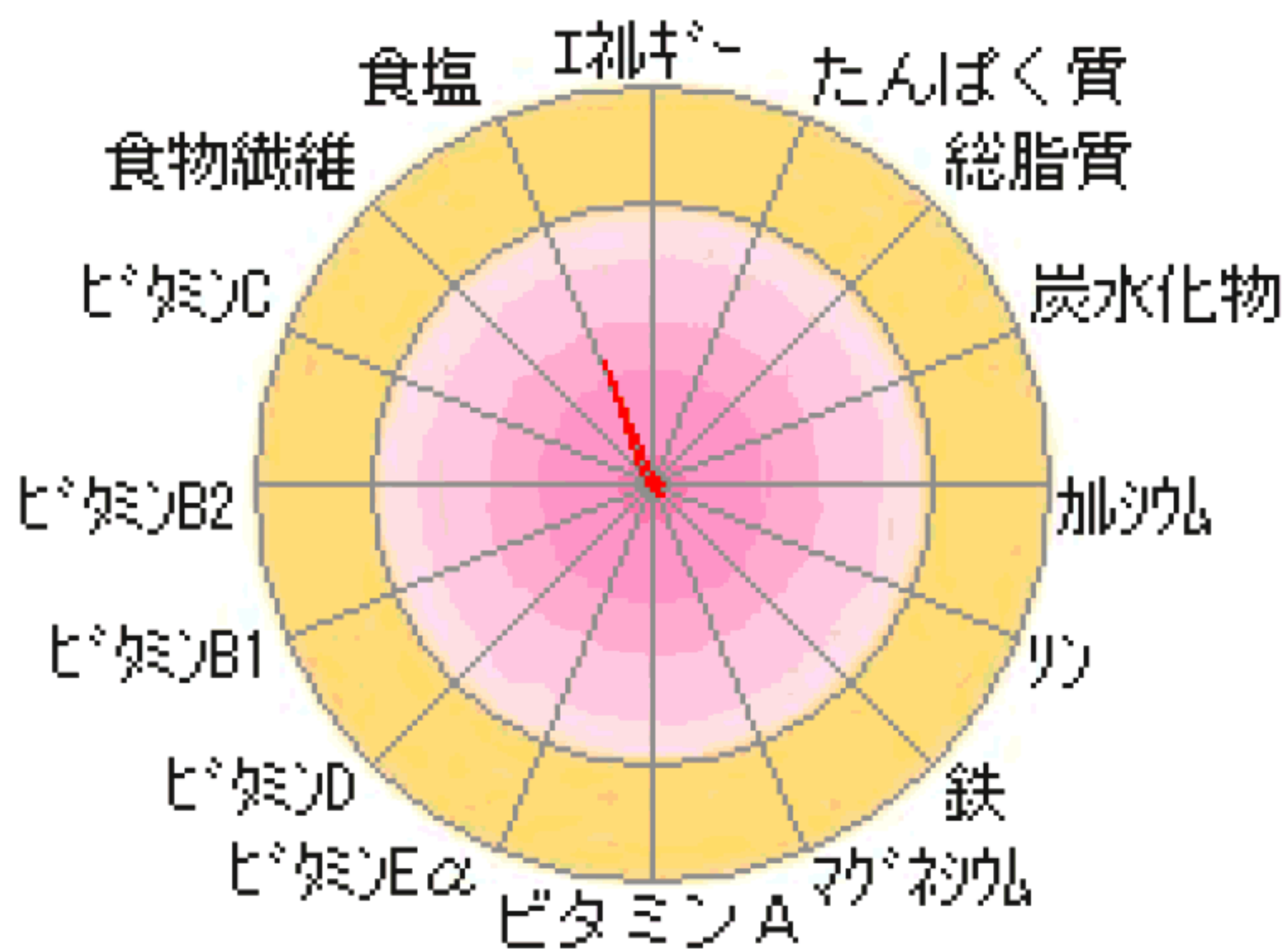
摂取値 単位

材料 (1人分)

分量 単位

1. エネルギー	29 kcal
2. たんぱく質	1.0 g
3. 総脂質	0.4 g
4. 炭水化物	5.2 g
5. カルシウム	13 mg
6. リン	20 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	10 mg
9. ビタミンA	7 μg
10. ビタミンEα	0.1 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.01 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	3 mg
15. 食物繊維	0.7 g
16. 食塩	0.7 g

1. きゅうり	1/4	本
2. みょうが	1/2	こ
3. 白味噌	1	小サジ
4. 上白糖	1	小サジ
5. 酢・穀物酢	1/2	小サジ
6. 練り辛子		少々



(黄色い範囲内です)