

# 中華風きゅうりづけ

【材料 4人分】

きゅうり	2本
えび	6尾
唐辛子	1本
酢	大さじ4
砂糖	大さじ2
濃口しょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ1
ラー油	少々



## 【作り方】

- ① きゅうりを3cm程度に切り、縦に4分割にする。塩をする。
- ② えびを半分に切り、ゆがく。
- ③ 酢、砂糖、しょうゆを合わせて、火にかけ砂糖が溶けたら、火から下ろす。  
ごま油、ラー油を加える。
- ④ ③の中に、水気を切ったきゅうり、えび、輪切りの唐辛子をいれる。

## ★1人分の栄養価★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)	野菜の量 (g)
中華風きゅうりづけ	90	11.9	1.2	55	0.9	50

### ☆☆きゅうりの栄養と選び方☆☆

きゅうりはビタミンC、カロテン、カリウムなどを含みます。きゅうりに多く含まれているカリウムは利尿作用があり、体にこもった熱を冷ましてくれる働きがあるため夏バテにぴったりの野菜です。

きゅうりはなるべくイボが残っていて、チクチクするもので、果肉がかたくしっかりとしている物を選ぶと新鮮です。

