

きゅうりとタコのしそ醤油炒め

6月

4 週目



材料 (4人分)

きゅうり 4本(400g)
タコ 200g
青じそ 10枚

A 醤油 大さじ1
酢 大さじ1
みりん 大さじ2/3

サラダ油 大さじ1

作り方

- ① きゅうりは包丁で縦に10本ほど切り目を入れ、5mm幅の輪切りにし、タコは薄切りにする。
- ② 青じそは千切りにし、Aと混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱してタコを30秒ほど炒め、きゅうりを加え、全体に油が回ったら②を入れてからめるように炒め、器に盛る。

食育ばなし

〈きゅうり〉

きゅうりが最もおいしい時期を迎えるのは、6月～7月です。特に太陽の光をたっぷり浴びて育つ、露地栽培のきゅうりは、きゅうりならではの青臭さと香りが漂い、絶品です。

京都府内の主な産地:京都市・福知山・宇治田原・京田辺

1人分栄養価

エネルギー	102kcal	炭水化物	4.8g
たんぱく質	12.4g	カルシウム	49mg
脂質	3.5g	塩分	1.0g

