

きゅうりとわかめの酢の物

6月

3 週目



材料 (4人分)

きゅうり 2本(200g)
塩 ひとつまみ
カットわかめ 6g
(乾燥)

A 酢 大さじ2
淡口醤油 小さじ2
砂糖 小さじ2

しょうが 1かけ

作り方

- ① きゅうりは小口に切り、ボウルに入れて塩をふつて軽く混ぜておく。
わかめは水で戻し、熱湯にくぐらせ冷ます。
しょうがは皮をむいて千切りにする。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせて三杯酢を作る。
- ③ ②の三杯酢で①のきゅうり、わかめ、しょうがを和え、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

〈料理のこと〉

この時期のきゅうりは、香りもよく、酢を使うことで食欲を促します。

1人分栄養価

エネルギー	19kcal	炭水化物	42g
たんぱく質	1.0g	カルシウム	26mg
脂質	0.1g	塩分	0.9g

