

管理栄養士のおすすめレシピ

きゅうりは、カリウムの働きにより、余分なナトリウムを排出してくれる野菜です。

きゅうりと鶏肉の中華和え

<材料> (2人分)

きゅうり	1本
鶏むね肉	60g
しょうゆ	大さじ 1/2
酢	大さじ 1
ごま油	小さじ 1
砂糖	大さじ 1/2
一味唐辛子	お好み



<作り方>

- ①鍋にお湯を沸かし、少量の酒を入れて(分量外)鶏肉をゆでる。
- ②火が通ったら、冷ましてほぐす。
- ③きゅうりを斜め切りにする。
- ④鶏肉ときゅうり、調味料をすべて混ぜ合わせる。

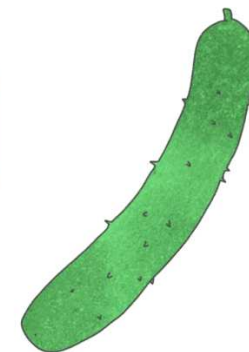
そうめんや冷やし中華の具にもおすすめ!!

<1人当たりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
71kcal	7.6g	2.5g	0.7g

※(公社)岐阜県栄養士会ホームページより参照

きゅうり



きゅうりとみょうがの

塩昆布和え



<材料> (2人分)

きゅうり	1/2本
みょうが	1個
塩昆布	適量

<作り方>

- ①きゅうりとみょうがは千切りにする。
- ②塩昆布と一緒に和える。

<1人当たりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
12kcal	1.3g	0.1g	0.9g

No.1



JAぎふ JAにしみの JAいび川 JAめぐみの JAとうと JAひがしみの JAひだ
JA岐阜中央会 JA岐阜信連 JA全農岐阜 JA共済連岐阜 JA岐阜厚生連