

## きゅうりのごまじょうゆあえ

今回は、夏場にたくさん出回り単価も安くなる、きゅうりを使ったお手軽でかんたんなレシピをご紹介します。

きゅうりは、ほとんどが水分ですが、カリウムが含まれていて、利尿作用があり、むくみやだるさの解消に効果があると言われています。

酢やごま油を使用し、暑い季節にぴったりな、さっぱりとした和え物にしました。

きゅうりの青臭さがうすれ、食べやすくなって、保育園の子どもたちに大好評なメニューです。



### 材料（4人分）

- A {
- きゅうり 1本
  - 砂糖 大さじ1 / 2杯
  - 酢 大さじ1 / 2杯
  - しょうゆ 大さじ1 / 2杯
  - ごま油 小さじ1杯
  - いらごま 小さじ1杯

### 栄養価（一人分）

エネルギー	24kcal
たんぱく質	0.7g
脂質	1.4g
塩分	0.3g

### 作り方

1. きゅうりは輪切りにする。
2. 1のきゅうりを軽くゆで、冷蔵庫で冷やす。

給食センターでは、生野菜を提供しないため、和え物で使う野菜もゆでて冷やしてから使っています。

※ご家庭では生のまま使用していただいてもかまいません。

3. 調味料Aを混ぜる。
4. 2のきゅうりと3の調味料を混ぜ合わせ、いらごまをふってできあがり。