

常備菜やみつききゅうり



材料 2人分

きゅうり	2本	A	みりん	大さじ3
生姜	ひとかけ		酒	大さじ1
たかの爪	1本		しょう油	大さじ1
塩	小さじ1/2		酢	小さじ1と1/2



作り方

- ①きゅうりは5ミリ幅の輪切りにし、塩をもみ込み20分置く。
- ②生姜は千切りにする。
- ③たかの爪は輪切りにする。
- ④鍋にAと③を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤④に、水気をしっかり絞ったきゅうりと②を入れ20秒煮る。
- ⑥そのまま冷やして粗熱がとれたら保存容器に入れて冷蔵庫で1時間以上漬け込む。

栄養価 1人分

エネルギー	48 kcal	食物繊維	0.5 g
たんぱく質	0.7 g	カルシウム	11 mg
脂質	0 g	塩分	1.4 g

毎月19日は「食育の日」

あすなろお喜楽クッキング



フレイルを予防して
健康長寿！

「栄養、運動、社会参加」

3つのポイントを見直して
健康長寿を目指しましょう

※フレイルとは…加齢により
心身が老い衰えた状態

今回はきゅうりを使った常備菜のご紹介です。

きゅうりは、95%が水分で栄養がないように言われがちですが、カリウムは玉ねぎの約1.3倍、ビタミンCはオクラの約1.3倍と決して栄養がないわけではありません。

そんなきゅうりを使った、今話題の常備菜。冷蔵庫を開けるだけで、作り置きしておいたおかずがすぐに食べられるのはとても便利ですね。

少ない材料で簡単に作れるので、ぜひお試しください。

「食育とは？」と聞かれて答えることができますか？

健全な食生活を送るために、食に関する知識と選択力を育むことです。

「食育」が必要なのは、子どもだけではありません。

正しい食習慣を実践し、健康寿命を延ばしましょう！



精華町食生活改善推進員協議会「精華町あすなろ会」
は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、住民の方々の健康づくりのため、地域において、食生活改善事業を実施しています。(昭和58年発足)



その他のレシピは
QRコードから
ご覧ください。