



きゅうりとピーナッツの ピリ辛炒め



エネルギー74kcal 脂質4.1g 塩分0.5g

★材料（4人分）★

- ピーナッツ・・・26g
- きゅうり・・・160g
- にんじん・・・26g
- いか・・・100g
- トウバンジャン・・・少々
- おろししょうが・・・少々
- こいくちしょうゆ・・・小さじ1強(9g)
- 油（炒め用）・・・適量
- さとう・・・小さじ1(3g)
- 塩・・・少々

★作り方★

- ①きゅうりは4cmぐらいの棒状に切る。
- ②にんじんはきゅうりに合わせた太めの千切りに切る。
- ③いかは短冊切りにする。
- ④ピーナッツはから煎りする。
- ⑤きゅうりはさっと下ゆでをする。
- ⑥鍋に油を熱し、いかを炒め、にんじん、きゅうりを加えてさっと炒めてピーナッツを加え調味料で味を調える。
- ⑦最後にごま油で香りをつける。



★ きゅうり ★



96%が水分でカロリーが低いので、歯触りや味覚を楽しむ料理に向いています。全体につやとほろりとハリがあり、表面にイボがとがって身が締まっている物が新鮮です。水気に弱いのでポリ袋などに入れ、へたを上にして立てた状態で冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。ほとんど生食ですが、中華風に炒めるといつものきゅうりと違った味と食感を楽しめます。夏の食欲のないとき、ピリ辛の刺激と歯触りで食欲が増す料理です。切り方によって歯触りが違うので切り方を工夫して、食感を楽しみましょう。

旬：7月～9月

★献立例★



ごはん・四川豆腐・五目卵焼き
きゅうりとピーナッツのピリ辛炒め
牛乳・ポンジュース・ふりかけ



栄養士からのコメント

きゅうりは、生のまま食べることが多いのですが、炒め物や煮物にも使われます。利尿効果のある成分を多く含んでいます。