



瀬戸内市 管理栄養士

塩 野

きゅうりのしそ和え



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー： 34kcal

たんぱく質： 0.8g

脂 質： 0.1g

炭水化物： 7.7g

食塩相当量： 0.3g

【材料（4人分）】

きゅうり	200g
大根	150g
酢	大さじ2(30g)
砂糖	大さじ2(18g)
赤しそふりかけ	小さじ1(4g)

【下準備】

- きゅうり・・・せん切り
- 大根・・・・・・せん切り

【作り方】

- ① きゅうりと大根は、電子レンジ（600W）で1分半程度加熱する。粗熱が取れたらしぼり、そのまま冷ます。
- ② 砂糖を酢に溶かし、赤しそふりかけを混ぜる。
- ③ ①を②で和える。

きゅうりには水分が多く含まれ、ほてった身体を冷ます働きがあります。

さっぱりとした味わいで、暑い夏におすすめの料理です。

大根は冬野菜の代表ですが、岡山県真庭市蒜山地域の特産物「ひるぜん大根」の出荷期間は6月から11月で、夏大根の産地としても知られています。