



《きゅうり》をおいしく食べてみませんか？



☆きゅうりの酢の物

《材料》	
きゅうり	1/3本を輪切り
わかめ(乾燥)	ひとつまみ
酢	小さじ1.5
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
塩	少々

- 《作り方》
- ①きゅうりは塩もみ、わかめは湯でもどす
 - ②酢・砂糖・しょうゆを合わせる
 - ③材料と調味液をあえてできあがり
- 《ひとことメモ》
- ・春雨・錦糸卵・かまぼこを入れてもOK
 - ・食欲がないときにぜひ！



☆きゅうりちくわ

《材料》	
きゅうり	1/2本を縦4つ割
ちくわ	2本
梅肉	適量

- 《作り方》
- ①きゅうりは細長く、縦4つ割に切る
 - ②ちくわの内側に梅肉をぬる
 - ③ちくわの穴にきゅうりを詰める
 - ④食べやすい長さ切る
- 《ひとことメモ》
- ・ちくわは低脂肪なのにたんぱく質十分
 - ・梅肉がさっぱりと食欲をそそります
 - ・ちょっと1品にはもってこい

☆きゅうりの中華炒め

《材料》	
きゅうり	1/3本を乱切り
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/3
ごま油	少々(お好みで)
サラダ油	少々

- 《作り方》
- ①きゅうりを乱切りに切る
 - ②きゅうりをサラダ油で炒める
 - ③調味料を入れ、水分をとばす
 - ④最後にごま油少々で風味付け



- 《ひとことメモ》
- ・常備菜にもなります(※必ず冷蔵庫で保管)
 - ・しらす干しなどを加えるとおいしさ・栄養バランスがさらにUP!
 - ・お好みで一味を加えても食欲増進に



☆もろきゅう～

《材料》	
きゅうり	1/3本を乱切り
もろみ味噌	適量

- 《作り方》
- ①きゅうりを乱切りに切る
 - ②もろみ味噌を添える
 - ③超お手軽に出来上がり！！
- 《ひとことメモ》
- ・かけるよいつける = 減塩効果
 - ・もろみ味噌の代わりにアレンジできます！
たとえば～マヨネーズ+しょうゆ
梅肉のみ
お好みのドレッシングで

☆冷そうめんのサラダ風

《材料》	
そうめん(乾)	1束(量は食べられる分だけ)
きゅうり	1/4本を千切り
トマト	1/4個(スライス)
青しそ	1枚(※ねぎでもOK)
めんつゆ	適量

- 《作り方》
- ①そうめんをゆでる
 - ②野菜を切る
 - ③めんとう野菜を盛りつけ、めんつゆで召し上がれ！
- 《ひとことメモ》
- ・錦糸卵・かまぼこ・シイタケを入れてもOK
 - ・暑い夏にはもってこいの1品！！
 - ・麺はうどん、冷や麦何でも相性バッチリ☆

【おまけのひとこと】



- ・きゅうりなどの夏野菜は、暑い夏をのりきるためにクールダウンするよう体温調節してくれます。
- ・ビタミンCも豊富です。ビタミンCは「抗酸化作用」といって、体をさびにくく、若々しく保ってくれます。
- ・きゅうりはアレンジしやすく、どんな食材とも相性抜群！

～ぜひ、皆様のご家庭でもお試しく下さい～



《お手軽 きゅうり②》食べてみませんか？



☆きゅうりのわさびマヨあえ

《材料》

きゅうり	1/3本を輪切り
かまぼこ	1/8本
マヨネーズ	大さじ1
ねりわさび	少々
塩	少々

《作り方》

- ①きゅうりは塩もみ、かまぼこはせん切りにする
- ②①にマヨネーズとねりわさびを入れる
- ③まぜればできあがり！

《ひとことメモ》

- ・かまぼこのかわりに鶏肉やイカでも美味～
- ・わさびが刺激的で食欲UP



☆サラダずし

《材料》

ごはん	茶碗1杯
寿司用お酢	大さじ1
きゅうり	1/4本(輪切り)
ローズハム	1/2枚(たんざく切り)
錦糸卵	適量(炒り卵でもOK)

《作り方》

- ①薄焼き卵を焼き、せん切りにする
- ②きゅうり、ローズハムを切る
- ③ごはんを寿司用のお酢をまぜる
- ④③にきゅうり、ハム、錦糸卵をまぜる

《ひとことメモ》

- ・お好みでトマトを入れると見た目にもきれい(トマトは種を除くことがポイント)
- ・のりで巻いて、手巻き寿司にしても楽しい！

☆きゅうりの梅おかか

《材料》

きゅうり	1/3本を乱切り
花かつお	少々
梅肉	少々
醤油	少々



《作り方》

- ①きゅうりを乱切りに切る
- ②花かつおと梅肉、醤油をまぜる
- ③きゅうりと②をあえる

《ひとことメモ》

- ・茹でたパスタを冷水で冷やし、まぜるだけであっさり冷製パスタのできあがり～
- ・梅おかか単独で、おにぎりの具にしても美味☆



☆きゅうりの昆布漬

《材料》

きゅうり	1/3本を乱切り
塩こんぶ	少々

《作り方》

- ①きゅうりを乱切りに切る
- ②きゅうりに塩こんぶをまぜる
- ③少し時間をおいたら簡単即席漬け！

《ひとことメモ》

- ・塩こんぶの塩分で味つけすることで減塩効果もあり
- ・塩こんぶのかわりに青しそで風味をたすのもオススメです

☆きゅうりの中華風

《材料》

きゅうり	1/4本(ひょうし切り)
長芋	3cm厚さ(ひょうし切り)
トマト	1/4個(くし切り)
ポン酢	大さじ1
ごま油	少々(すりごまでもOK)

《作り方》

- ①野菜を切る
- ②ポン酢とごま油をまぜる
- ③切った野菜にかけるだけ！

《ひとことメモ》

- ・野菜はキャベツ、大根何でもオススメ
- ・長芋のネバネバは、胃腸の働きを助けてくれます

【おまけのひとこと】



- ・鮮度のよい「きゅうり」は緑色が濃く、イボイボがくっきりしているものを選びましょう！！
- ・きゅうりは利尿作用もあるので、むくみ予防にもってこい～



～ぜひ、皆様のご家庭でもお試しください～

四国がんセンター 栄養管理室