

# 健康応援レシピ!

~おいしく野菜!~

国保発!



## きゅうりのかみかみ混ぜ寿司

【材料】(2人分)

ごはん	1合
きゅうり	大きめ1本
塩	ひとつまみ
たこ(ゆで)	80g
梅干し(種を除いて潰したもの)	大さじ1
みりん	大さじ2
酢	小さじ1
コーン(冷凍)	大さじ2
しょうが(千切り)	お好みで適量
ごま	小さじ1



【作り方】

- ①ごはんは硬めに炊いておく。
- ②たこは食べやすい大きさに切る。潰した梅干しと酢、煮切ったみりんをよく合わせ、たこと千切りしょうがを加えて10分程度漬けておく。  
※みりんの煮切りは、耐熱容器に入れて500Wの電子レンジで1分加熱でOK。
- ③きゅうりは縦半分に切ってスライスして、ひとつまみの塩をまぶして10分程おき、きゅうりの水分をよくしぼっておく。
- ④炊き上がったごはん②を汁ごと入れさっくり混ぜ、次にきゅうりとコーン、ごまを加えてよく混ぜ合わせて出来上がり。

【1人分当たり】

エネルギー	……371kcal
野菜使用量	…… 80g
食塩相当量	…… 1.3g

全体的に歯ごたえのある食材がたっぷりです。美味しかったです。さっぱりしていて暑い季節にぴったりだと思いました。家でも作ってみたいと思います。



8月CATV出演者  
きゅうりの生産者  
ゆきまつ  
幸松 久子 さん

## 8月のイチオシ野菜は…きゅうり

ゆきまつ

きゅうりを生産している幸松さんに伺いました!

- ◆ 苗はタネから大切に育てています。肥料は鶏糞を使用しています。
- ◆ きゅうりは毎日収穫しないと大きくなりすぎてしまいます。
- ◆ 水分が欲しい野菜なので水をしっかりあげています。
- ◆ かず漬けなど漬物にすると日持ちもして便利です。

▼花が咲いたところから新しい実ができます。



▲肥料は鶏糞を使っています



▲まっすぐ立派でみずみずしいきゅうりでした!



▲立派なきゅうりがたくさん実っていました。



▲きゅうりの花です。

さいしょに野菜!きちんと野菜!!  
野菜モリモリ 350