

レシピ紹介

たたききゅうりの梅かつお

【材料】2人分（1人分kcal）

- きゅうり 2本
- 梅干し 2個
- かつお節 1/2袋
- ごま油 小さじ2
- 食塩

【作り方】

- ①きゅうりは麺棒などでたたいてひと口大にする。梅干しは種を取り、包丁でたたいてペースト状にする。
- ②きゅうりに塩を加えてもみ込み、きゅうりの汁けをよく絞る。ごま油、かつお節を加え、よく和える。

きゅうりのいいところ



「栄養がなさそう」とよく言われるきゅうり。そんなきゅうりにもいいところがあるんです！今回はきゅうりのおすすめポイントをまとめてみました。

1.そのまま食べられる

きゅうりは下ゆでの必要がない、数少ない野菜です。面倒であれば包丁を使わなくても食べられます。え？ヘタは切る必要がある？いえいえ、かじってペッと出してしまえばいいのです。私はそうしています。恥ずかしくありません、スイカの種と一緒にです。

2.カロリーが低い

きゅうりは「世界一カロリーの低い野菜」としてギネスブックに認定されています。ダイエットをしたい方におすすめしたい食材の一つです。

3.カリウムが豊富

塩分やむくみの調節をしてくれるカリウムがきゅうりには比較的多く含まれています。その量なんとトマト同程度。カリウム制限がある方は食べ過ぎに注意しましょう。