

きゅうりの炒め漬け

野菜の量（皮などを除く）

100g / 350g

（350gは1日の野菜摂取目標量）



【材料2人分】

きゅうり	2本	A	砂糖	小さじ2
赤唐辛子	1/3本		酢	小さじ4
しょうが	1/3かけ		しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ2		塩	少々

【作り方】

- ① きゅうりは縦4つに切り、長さ4～5cmに切る。赤唐辛子は輪切りにする。しょうがはせん切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、赤唐辛子、しょうが、きゅうりを入れて強火で手早く炒める。Aを加えてからめる。
- ③ 器に入れて、冷めたら冷蔵庫で冷やす。

※冷蔵庫で、3日間位は保存できます。多めに作って作り置きしておく便利です。



1人分栄養価

エネルギー	75kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	4.4g
食塩相当量	1.2g

調理時間

15分位

【お問い合わせ】

印西市中央保健センター
千葉県印西市大森 2356-3
TEL 0476-42-5595



旬の野菜 ～きゅうり～

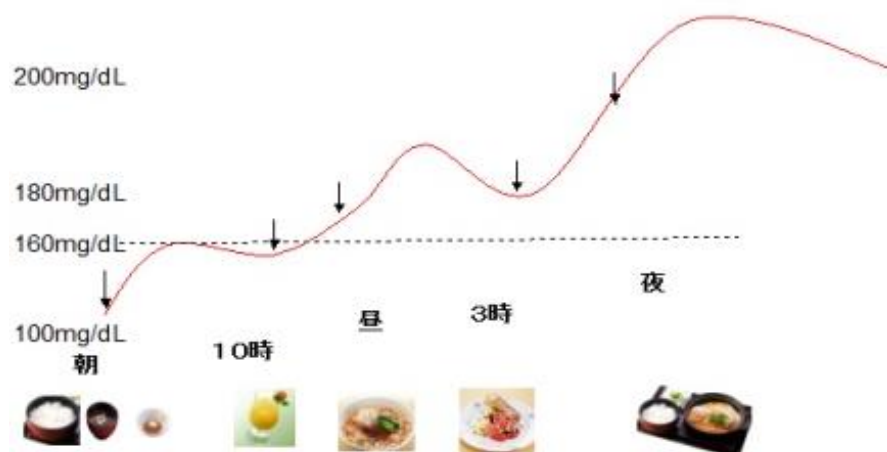
- 出回り時期…きゅうりは通年手に入りやすい野菜ですが、6～9月の夏が旬です。千葉県でも多く栽培されており、生産量では全国5位となっています。
- 選び方などのポイント…いぼがトゲトゲしている方が新鮮な証拠です。また果肉が硬くしっかりとしたものを選びましょう。
- 栄養…カリウムを多く含んでいるので、塩分を体外に排泄してくれる作用があります。むくみを改善してくれたり、体を冷やしてくれる作用があるので、夏に食べてほしい野菜の一つです。

改善ポイント
その2

おやつ 食べちゃダメ？ ①



食事やおやつの摂取と血糖の変化



間食をすると、血糖値が下がりきる前に、また上昇するのを繰り返していくことになります。

常に血糖値を下げるインスリンというホルモンを追加で出すことになり、インスリンを作るすい臓が疲れて十分な量を作れなくなります。**= 糖尿病**