

★副菜★（体の調子を整える）



中華きゅうり

夏野菜に含まれる水分やカリウムには、体の中にこもった熱をクールダウンしてくれる効果があります。旬の時期にたっぷり食べたい副菜です。

【材料】（4人分）

- ・きゅうり…120g（大1本）
- ・にんじん…40g
- ・砂糖…4g（小さじ1・1/3）
- ・しょうゆ…6g（大さじ1）
- ・酢…6g（大さじ1強）
- ・ごま油…4g（小さじ1）



【作り方】

1. きゅうりをよく洗い、ペーパータオルなどで水気を拭き取る。
2. ピーラーで縦に2本皮をひいたら、ヘタを切り落とし、斜めの輪切りにする。
（部分的に皮をひくことで食感がよくなります）
3. にんじんはよく洗って皮をむき、細い千切りにする。
4. 調味料を全て混ぜ合わせたところに2と3を加え、よく和える。（ジッパー付きの保存袋などに入れて、冷蔵庫で冷やしておくともよいです）

☆ 調味料は中華ドレッシングでも代用できます。

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー22kcal、たんぱく質0.5g、脂質1.1g、塩分0.2g

