

食改さんの簡単おすすめ野菜レシピ

～生活習慣病予防に「もっと野菜を食べましょう」～

きゅうり

多く含まれる成分

ビタミンC、葉酸など

期待できる効果

水分補給や熱中症予防

選ぶポイント

- ・皮の色が濃い緑色で、全体につやがある
- ・持った時にイボが痛いほどピンと立っている
- ・表面が乾いておらず、しっとりとしている

保存方法

- ・夏場はラップに包んで冷蔵庫の野菜室へ
- ・冬場は新聞紙に包んで涼しい室内で
- ・水分がついている場合は拭いてから保存



きゅうりと豚肉の田舎炒め

材料（2人分）

きゅうり	2本
豚こま切れ肉	100g
味噌	大さじ1
塩	少々
コショウ	少々
サラダ油	小さじ1

作り方

- ①きゅうりをよく洗って一口大に切る。
- ②フライパンで油を熱し、豚肉を入れて炒め、色が変わったらきゅうりを加えて更に炒める。
- ③味噌を加え、全体をからめるように混ぜ合わせる。
- ④塩・コショウで味を調える。
※お好みで唐辛子を加える。

野菜には一般に、ビタミン、食物繊維など含まれ、生活習慣病予防の大切な役目につながります。今月号から、町食生活改善推進員の「簡単おすすめ野菜レシピ」コーナーを掲載いたします。毎日の食卓の参考に是非ご活用下さい！

食生活改善推進員
毛利敏江さん

