

# 夏におすすめ！きゅうりの梅肉あえ ばいにく

## 《材料（4人分）と切り方》

- きゅうり：200g  
(4mm幅の輪切り)
- 梅干しペースト：6g  
※たたいてペーストにする場合は、  
1～3粒程度あると◎です♪
- しょうゆ：小さじ3
- みりん：小さじ3
- 食塩：少々



## 【下準備】

○しょうゆとみりんを合わせて、ひと煮立ちさせる  
※耐熱容器に入れて電子レンジ加熱がおすすめ！  
よく冷ましてから使いましょう♪

- ①きゅうりを切り、食塩を加えてよく混ぜる  
※給食では、さっと湯通しして加熱処理し水冷。  
衛生管理の徹底に努めています。
- ②梅干しペースト（梅干しをたたいたもので◎）を  
しょうゆとみりと合わせてのばす
- ③きゅうりの水分をよく切り、②の調味料であえる

今回はきゅうりだけを使用していますが、かつお節やごま、紫蘇を加えても美味しいです！塩分が気になる場合、しょうゆは入れなくても美味しくできます。ただし、みりんは加えてください。みりん（煮切ったものが◎）によって梅干しの酸味がまろやかになるので、酸味が苦手な方や小さいお子さんでも食べやすくなります。また、キャベツや大根などと合わせてもおいしいので、年間を通して楽しむことができます(\*~\*)

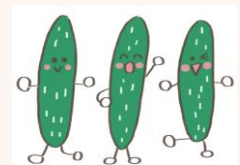


## 【きゅうりの栄養はゼロ。ほんと？うそ？】

巷でうわさの「きゅうりの栄養ゼロ説」。結論を先にいうと、うそのうわさです(´・ω・`)  
では、なぜ「栄養ゼロ」という説が出回っているのか？きゅうりの栄養とは？解説します☆

きゅうりの栄養で最も多いのが「水分」で、実に95%以上を占めていることは有名な話ですよ。「水分」は、もちろんカロリーゼロ。きゅうりはギネス世界記録にも登録されているほど、カロリーが少ない野菜（正確には果菜（果物の仲間）として登録）です。このカロリーゼロが、いつのまにかひとり歩きをはじめ、「栄養ゼロ」になってしまったようです。

本当は栄養の多いきゅうり。ここで名誉を挽回していきましょう！！



きゅうりの栄養で最も多い水分は、体の余分な熱を冷ます働きがあり、熱中症などの予防に最適です。また、カリウム（血圧や体内の水分量の調整の働き）や、ビタミンK（止血作用や骨の健康維持の働き）、ビタミンC（粘膜の健康維持やストレス抵抗力を高める働き）、食物繊維（おなかの中をきれいにする働き）も多く含んでいます。さらに、皮の緑色にはβカロテン（抗酸化や免疫増強の働き）が含まれています。カロテンは体内でビタミンA（視力や粘膜などの維持の働き）にも変換される栄養素です。

きゅうりには、色々な栄養が含まれていることがわかりましたね！！

なお、きゅうりにはビタミンCを破壊する酵素が含まれていますが、体内に入ると効果が薄れるため問題ありません。酸や熱に弱いので、気になる場合は梅干し等とあえると◎ですね♪