



・きゅうり（^み実と^{はな}花）

・^{しゅん}旬：^{なつ}夏（^{がつ}6月～^{がつ}9月）

・^{おも}主な^{さんち}産地

^{ぐんまけん}群馬県、^{みやざきけん}宮崎県、^{さいたまけん}埼玉県、^{ふくしまけん}福島県

・^{えいよう}栄養

^{いじょう}95%以上が^{すいぶん}水分です。ビタミン・ミネラル

も^{ふく}含まれており、^{なつ}夏バテ^{よぼう}予防になります。

・よく^{つか}使われている^{こんだて}献立

きゅうりの^{ばいにく}梅肉あえ、^{ちゅうか}中華あえ

