

おろしきゅうりの和えもの（4人分）

- きゅうり 4本（400g）
- カニ風味かまぼこ 50g
- A { 酢 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- おろししょうが 小さじ1



大きくなり過ぎた
きゅうりも、おいしく
食べられます♪

- （作り方）
- ① きゅうりはおろしてキッチンペーパーを敷いたざるに入れ、余分な水分を切る。
 - ② ほぐしたカニ風味かまぼこを加え、Aで和える。

1人分栄養価			
エネルギー	30kcal	たんぱく質	2.5g
脂質	0.2g	炭水化物	5.1g
食塩相当量	0.3g	カルシウム	41mg
		食物繊維	1.1g

☆ひとくちメモ☆

きゅうりには、ナトリウムを体の外に出す働きのあるカリウムが多く含まれています。

津山市健康増進課



8月31日は、野菜の日です！

「や（8）さ（3）い（1）」の語呂合わせから、8月31日は野菜の日に制定されています。日々の暑さで、疲れがたまっていますか？夏野菜をしっかり食べて、元気にすごしましょう。

ピーマンは、レモンと同じくらいの量のビタミンCを含んでいるよ。

トマトは、抗酸化作用のある赤い色素リコピン、ビタミンCを多く含んでいるよ。



なすの皮には、抗酸化作用のあるナスニンが含まれているよ。視力低下を防ぐ働きもあるよ。

津山市食育推進キャラクター「しよくたん」

