

かっぱめし



2018年倫風8月号
「野菜の力を食卓に花
作ってみました！」



材料(2人分)

- 炊き立てご飯 2膳
- 長芋 1/2本分程度
(すりおろしたもの)
- きゅうりの浅漬け 1/2本
- めんつゆ(又は醤油)
- 白ごま
- 刻み海苔
- かつお節

適量



作り方

①きゅうりの浅漬けは薄切りにしておく。



②丼に、炊き立てのご飯を盛り、すりおろした長芋をかけ、その上にきゅうりの浅漬けをのせる。



③白ごま、刻み海苔、かつお節をお好みの量トッピングする。めんつゆ(又は醤油)をかけて完成。



きゅうりと鮭の ませ寿司

《材料》

- ごはん …2膳分
- きゅうりの浅漬け(塩もみきゅうりでもO) …1本
- 鮭フレーク…40g すし酢 …大さじ2
- 白ごま …大さじ1 大葉 …3枚

- ①きゅうりは薄切りにする
- ②すべての具材を入れて、混ぜる
- ③大葉を飾り付け、完成！

豆知識(きゅうり)

暑い夏に身体をクールダウン

きゅうりは水分が多く、ビタミンが豊富☆
むくみ解消や利尿作用のある「イソクエルシトリン」という成分を含み、暑い夏に身体をクールダウンさせる効果があります。

きゅうりの選び方

見た目が全体的にツヤがあり、ツルの切り口新しいもの。触ると、イボイボがチクチク痛いくらいに尖っているものが新鮮な証拠です。