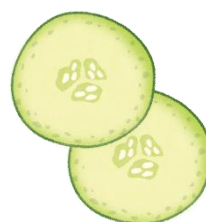


蒸し暑い日が続くと食欲が落ち、のどごしのよい麺類や冷たい飲み物などが欲しくなる方も多いと思いますが、とりすぎはかえって食欲不振につながることもあります。

でも、ちょっとした工夫で食欲を増進させることができます。にんにくや玉ねぎ、にらなどの香味野菜に含まれるアリシンや、カレー粉などスパイスの刺激的な香りは食欲を増進させます。レモンなどの柑橘類や食酢の酸味成分であるクエン酸も食欲を増進させ、疲労回復にも効果があるといわれています。食材・調味料を工夫して、食欲がなくてもバランスのよい食事を心がけましょう。

### 旬のレシピ！

## きゅうりとミニトマトの中華和え



今回は、夏に旬を迎えるきゅうりとミニトマト、食欲を増進させるクエン酸が含まれる酢を使った中華和えをご紹介します。

作り方は簡単！野菜と調味料を袋に入れて和えるだけ。火を使わずに作れるのも暑い夏にはうれしいポイントです。時間をおくと味がなじんでさらにおいしくなるので、作り置きにもおすすめ。ぜひ作ってみてください。

| 材料           | つくりやすい量<br>(約4人分) |
|--------------|-------------------|
| きゅうり……………    | 2本                |
| ミニトマト……………   | 8個                |
| カットわかめ……………  | 3g                |
| 濃口しょうゆ……………  | 小さじ2              |
| さとう……………     | 小さじ2              |
| 酢……………       | 小さじ2              |
| ごま油……………     | 小さじ2              |
| 鶏ガラスープの素(顆粒) | 小さじ1/4            |
| いりごま(白)…………… | 少々                |



### 【作り方】

- ①【きゅうりの板ずり】きゅうりをまな板の上に置き、塩(分量外)をふりかけ、手のひらで転がし、表面を滑らかにした後、流水で塩を洗い流す。
- ② ①を乱切りにし、ミニトマトはヘタを除き、半分に切る。
- ③ ビニール袋に①、カットわかめ、調味料を加えて、袋の口をしっかり持って軽く振って混ぜる。空気を抜いて、冷蔵庫で休ませる。
- ④ 皿に盛り、いりごまを散らしてできあがり。

**【MEMO】**お好みで生姜のすりおろしや大葉の千切りを加えるなどアレンジも楽しめます！

**【栄養価】（1人分）**

エネルギー 43kcal / たんぱく質 1.1g / 脂質 2.2g / 食塩相当量 0.6g

.....

## 旬のきゅうりをおいしく食べるために

### ★おいしいきゅうりの見分け方★

緑色が濃く、全体にハリとツヤがあり、表面のいぼが尖っているものを選ぶとよいでしょう。

### ★きゅうりの保存方法★

暑い夏に収穫されるきゅうりは、低温が苦手です。水分や乾燥も苦手なので、水分をふき取って、1本ずつキッチンペーパーなどで包んだ後、ビニール袋に入れて軽く口を閉じ、冷蔵庫の野菜室に立てて保存しましょう。

