

5月旬の食材

きゅうり



きゅうりは約9割が水分であるため、あまり栄養価は高くないと思われがちですが、数種類のビタミンやミネラルが含まれています。特に多いのが、カリウムです。カリウムは、体内の余分なナトリウムの排出を促す働きをすることから、高血圧の改善におすすめです。

汗をかくと水分だけでなくビタミン類やミネラルも失われますが、きゅうりなら水分とカリウム、ビタミンCなども補えるため、夏は熱中症対策にきゅうりを活用しましょう。

きゅうりを使ったレシピ オリヴィエサラダ

【ロシア料理】お正月やお祝いの日には家庭でよく食べられる、ロシアのポテトサラダです。約150年前にモスクワのレストランのシェフによって考案された料理で、別名「首都サラダ」と呼ばれています。オリジナルレシピは伝承されておらず、現在のレシピは再現とされています。



献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	122	亜鉛(mg)	0.4
たんぱく質(g)	6.4	ビタミンA(μgRE)	111
脂質(g)	8.3	ビタミンB1(mg)	0.07
ナトリウム(mg)	121	ビタミンB2(mg)	0.10
カルシウム(mg)	21	ビタミンC(mg)	13
鉄(mg)	0.8	食物繊維(g)	4.1
マグネシウム(mg)	17	食塩相当量(g)	0.3

材料 (1人分)

- [ほぐしささみ\(水煮\)](#) (15g)
- ジャガイモ (35g)
- 人参 (10g)
- 玉ねぎ (12g)
- 固ゆで卵 (20g)
- きゅうり (9g)
- きゅうりのピクルス (6g)
- マヨネーズ (8g)

(※青色文字の材料は弊社取扱商品です。)

作り方

- ① ほぐしささみを解凍しておく。
- ② ジャガイモ、人参は1cmの角切りにしてゆがく。
- ③ きゅうりは角切り、玉ねぎはみじん切りにし、サッとゆがく。
- ④ きゅうりのピクルス、ゆで卵は角切りにし、冷ました②③とほぐしささみと混ぜ合わせる。
- ⑤ マヨネーズを加え混ぜ、冷蔵庫で冷やし味をなじませる。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

