

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)	138	亜鉛(mg)	0.5
たんぱく質(g)	6.3	ビタミンA(μ gRE)	102
脂質(g)	8.2	ビタミンB1(mg)	0.07
ナトリウム(mg)	107	ビタミンB2(mg)	0.12
カルシウム(mg)	21	ビタミンC(mg)	15
鉄(mg)	0.6	食物繊維(g)	1.1
マグネシウム(mg)	17	食塩相当量(g)	0.4

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、人参を賽の目切りにしてゆがく。
- ③きゅうりを賽の目切り、玉ねぎをみじん切りにし、サッとゆがく。
- ④きゅうりのピクルス、ゆで卵を賽の目切りにし、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

