



きゅうりの主な産地

旭市・九十九里町・山武市
大網白里市・一宮町



きゅうりとレタスのやみつきサラダ

ドレッシングがポイント！
さっぱりして、いくらでも食べられちゃう♪



材料(2人分)

- きゅうり …………… 1/2 本
- レタス …………… 1/2 玉
- <ドレッシング>
- にんにくすりおろし …………… 1 かけ分
- だしの素 …………… 小さじ 1/4
- 水 …………… 大さじ 2
- 塩 …………… 小さじ 1
- 砂糖 …………… 大さじ 1
- ごま油 …………… 大さじ 2
- 白ごま …………… 大さじ 2
- 酢 …………… 小さじ 1/2

*ドレッシングは、作りやすい分量で表記しています。



つくり方

- ① ボウルにドレッシングをつくっておく。
 - ② きゅうりはピーラーで皮をむいて斜めにスライスする。
 - ③ レタスは洗って水気をよく切り、一口大にちぎる。ボウルに、きゅうり・レタスを入れ、①のドレッシングを適量あえる。
- ※ お好みで、白髪ねぎをのせても美味しくいただけます。

知ってる? きゅうりのこと (監修 けんもつ としこ 管理栄養士)

きゅうりはトマトやナスなどと並ぶ、夏野菜の代表格!

きゅうりは約95%が水分なので、食事から手軽に水分摂取できるというのは、暑い夏にはぴったりの食材です。また、パリッとした歯ごたえと爽やかな香りもきゅうりならではの魅力です。食欲が落ちてしまいがちなこの季節、加熱調理しなくても食べられるきゅうりを、ぜひ活用してください。

注) 体が冷えやすい方や胃腸が弱くお腹を壊しやすい方は、食べすぎに注意しましょう。

ほとくの自慢は、水分たっぷりなところだよ。あとね... 目立たないけど、カリウム・ビタミンCとかも入ってるんだ~



千葉県産旬の恵みを上手に使って楽しくヘルシーな毎日を

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では“ちばの食材”を使ったレシピを多数掲載しています。
<https://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/index.html>

教えてちばの恵み

検索