

# きゅうり

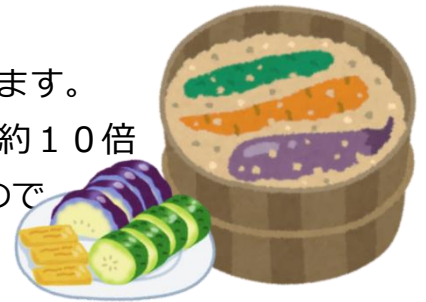


## 栄養と効能

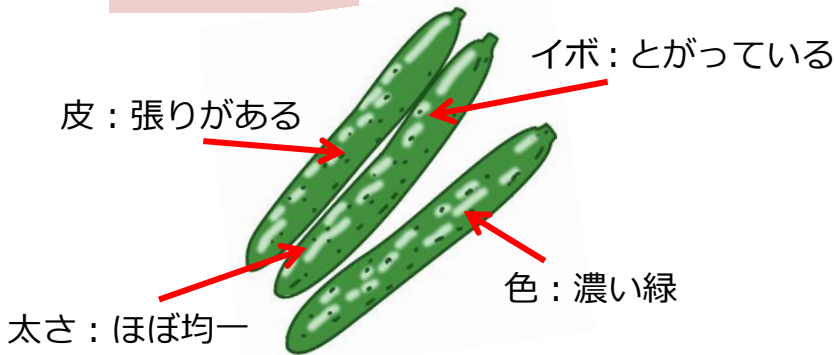
ほとんど栄養がないと言われギネスブックで「世界一カロリーの高い果実」と記載されているきゅうりですが、近年“ダイエットに効果”があると注目されつつあります。なぜなら、日本の研究グループによりきゅうりにホスホリパーゼという脂肪分解酵素が発見されたからです。そして、このホスホリパーゼは従来の脂肪分解酵素よりも分解力の強い新型で

“血液もサラサラ” にしてくれます。

より多くの栄養を摂るなら、“ぬか漬け” が効果的と言われています。ぬかにはビタミンB1が多く含まれていて、そのまま食べるよりも約10倍増えます。他にも、ビタミンCが1.5倍、カリウムが3倍になるので調理の仕方によって栄養価の高い食べ物になります。



## 見分け方



皮に張りがありトゲがピンととがっているものが新鮮です。また皮が濃い緑色で持ったときに重みがあり、太さがなるべく均一のものを選びましょう。果実が大きく曲がっていても味は変わりません。

## 春雨サラダのレシピ

### ～材料～

・春雨	100g	●しょうゆ	大さじ 2.5
・きゅうり	1本	●お酢	大さじ 3～4
・にんじん	1/6本	●ごま油	大さじ 1
・ハム	8枚	●砂糖	大さじ 1
・卵	2個	●鶏がらスープ(粉末)	小さじ 1
・白ごま	適量	●塩こしょう	少々

### ～調味料～

### ～作り方～

- 1、卵は薄焼きにし、材料をすべて千切りにする。
- 2、茹でた春雨を水で軽く洗い、水気を切る。●の調味料を混ぜる。
- 3、1と2と白ごまをよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で30分程度冷やす。
- 4、お皿に盛りつけて完成！