

キュウリ

皆さんは、キュウリが「世界一栄養素のない野菜」と呼ばれていることをご存じでしょうか？

ギネスブックに「Least calorific fruit (もっともカロリーの低い果実)」と登録されたことがきっかけで、栄養素がないと勘違いされてしまったのです。



じゃあキュウリは食べる必要がないの？

いいえ、そんなことはありません！



お得なキュウリ掲示板！



キュウリの約95%は水分でできています。塩分と一緒に摂取することで夏の水分補給に最適です！

ビタミンK

ビタミンKは、かさぶたを作り止血するのに必要なビタミンです。キュウリ100gあたりには、1日に必要な量の約1/5のビタミンKが含まれています。

やみつきキ



<材料>

キュウリ-200g

☆ごま油-大さじ 1/2

☆白いりごま-大さじ 1/2

☆鶏がらスープの素-大さじ 1

☆すりおろしにんにく-小さじ 1/2

- ① キュウリのヘタを切り落としたり、ピーラーで縞目に皮をむき、1cm幅の輪切りにします。
- ② ボウルに☆を入れてよく混ぜ合わせ、①を入れて全体に和えます。
- ③ 器に盛りつけて完成！
お好みで糸唐辛子をトッピングしてください。

レシピ：クラシル-簡単 きゅうりだけでやみつきおつまみ

<https://www.kurashiru.com/recipes/91e37c65-3258-4387-8003-a3d67af7ff5f>

