

7色に含まれる機能性成分を摂りましょう!



ベジカラとは 野菜 + チカラ + 色

“うなぎのおともに…” 「きゅうりとカニかまの酢の物」 「小松菜としめじのお吸い物」

CGC

野菜ソムリエの おすすめ商品



SP カニかまフレーク

SP 万能酢

CGC だしの素



輸入うなぎ

野菜相当量
100g
(1人前あたり)

材料 1人分

『きゅうりとカニかまの酢の物』

- きゅうり 1本(100g)
- SP カニかまフレーク 50g
- CGC カットわかめ 5g
- SP 万能酢 大さじ2
- いうごま 大さじ1
- 塩 小さじ1/2

『小松菜としめじのお吸い物』

- 小松菜 2株(100g)
- しめじ 50g
- 水 2カップ(400ml)
- A CGC だしの素 小さじ1
- A 塩 小さじ1/4
- A しょうゆ 小さじ1/4
- てまり麴 適量

野菜ソムリエ 猪口志 真紀 の



ひとことポイント

きゅうりは95%以上が水分のため、あまり栄養がない様に思われますが、**カリウムが多く、血圧の上昇を抑えたり、筋肉の動きを円滑にする働きがあります。**また、カリウムは、**体内のナトリウム(塩分)を排出してくれる作用がありますので、塩分が多い食事のときにはカリウムを多く含む野菜をプラスしましょう。**

含まれる
主な
栄養素

きゅうり

小松菜

● カリウム

● カロテン

● ビタミンK

● ビタミンC

● ビタミンC

● 鉄分

※野菜と果物の品目ガイド 野菜ソムリエEDITION参照

作り方

『きゅうりとカニかまの酢の物』

- 1 きゅうりは小口切りにし、塩もみをして5分程おき、乾燥わかめも水に戻して5分程おく。カニかまは食べやすい大きさに手で裂いておく。
- 2 しっかりと水気を絞ったきゅうりとわかめ、カニかまをボウルに入れ、万能酢・いうごまを加えてよく合える。

『小松菜としめじのお吸い物』

- 1 小松菜は5cm程の長さに切り、しめじは石づきを取り小房に分けておく。
- 2 鍋に分量の水、Aを入れて火にかけ、煮立ったら小松菜・しめじを加え3分程煮る。
- 3 器に盛り、お好みでてまり麴をのせる。