



テーブルファクトリー主宰 川淵 智子

LATVIA

ラトビア

これからの暑い夏。  
カリウムを多く含むキュウリを使った  
ヘルシーサラダは  
健康維持に最適!



# キュウリの炒めナムル

キュウリに含まれるカリウムは、  
高血圧の原因となる余分な塩分を排出する効果があります。



総カロリー

159kcal

1人分

## 材料(2人分)

キュウリ	2本
ニンニク	1片
鷹の爪	1本
白ごま	小さじ1
(調味料)	
ごま油	大さじ1
塩	ひとつまみ
砂糖	小さじ1
酢	小さじ1

## ●作り方

- ①キュウリは縦半分に切り、タネをスプーンで除き、斜めに細長く切る。
- ②フライパンにごま油・ニンニクのみじん切り・鷹の爪の輪切りを熱して  
①を炒め、砂糖・酢・塩で調味する。
- ③白ごまをふり、器に盛る。



タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路  
振替口座 京都01080-0-5000番  
TEL (075) 365-0123 (大代表)