

# 6月のレシピ

梅雨時の体調不良を予防するためにも  
栄養バランスの良い食事を取りましょう

## タコときゅうりの梅和え



### ◆材料（2人分）

| 材 料       | 分 量      |
|-----------|----------|
| 胡瓜        | 80 g     |
| 食塩        | 0.8 g    |
| 茹でだこ（生食用） | 60 g     |
| みょうが      | 10 g     |
| 梅干し（8%）   | 8 g 中1個  |
| だし汁       | 6 g 小さじ1 |
| 米酢        | 6 g 小さじ1 |
| 砂糖        | 2 g      |
| しょうゆ      | 6 g 小さじ1 |

### ◆作り方

- ① 梅干しは種を取って包丁でたたき、ペースト状にする。
- ② [★] を耐熱容器に入れて電子レンジで1分間加熱し、冷ましておく。
- ③ ②に①の梅干しを加えて合わせ酢を作る。
- ④ 胡瓜は小口切りにし、食塩をふって軽く揉む。しんなりしたら水気をしぼっておく。
- ⑤ 茹でだこは薄切りにしする。
- ⑥ みょうがは縦に切ってから、ななめに薄切りにする。
- ⑦ ボウルに胡瓜とたこ、みょうがを入れ、③の合わせ酢で和える。
- ⑧ 器に盛る。

\* タコにはたんぱく質とタウリン、ビタミンB群、ビタミンEが豊富です。

疲労回復および食欲増進などが期待できる梅干しで和えました。また梅干しには殺菌作用もあり、食中毒が増える梅雨時には上手に利用したい食品です。

### 栄養量（1人分）

| 料理名           | エネルギー    | たんぱく質  | 脂質     | 炭水化物   |       | 食塩    |
|---------------|----------|--------|--------|--------|-------|-------|
|               |          |        |        | 糖質     | 食物繊維  |       |
| たこときゅうりの梅和え   | 42 kcal  | 7.2 g  | 0.3 g  | 4.7 g  | 0.7 g | 1.4g  |
| ひじき入りつくねの照り焼き | 247 kcal | 14.8 g | 14.0 g | 15.5 g | 5.4 g | 1.6 g |