

# 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