

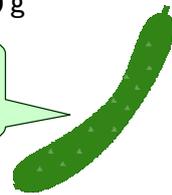
胡瓜と豚肉の塩炒め（レモン風味）



材料・分量(1人分)

- ・胡瓜・・・60g
- ・豚ばら肉（薄切り）50g
- ・人参・・・10g
- ・しめじ・・・15g
- ・塩・・・0.8g
- ・レモン果汁・・・5g
- ・黒こしょう・・・0.1g
- ・ごま油・・・2g
- ・レモン・・・10g

きゅうり1本で約100gです。



作り方

- ① 豚ばら肉を一口大に切っておく。
- ② 胡瓜は縦半分に切ってから、厚さ5mmの斜めスライスに、人参は4cm長さの短冊切りに、しめじは石づきを取ってほぐす。
レモンはくし切りにする。
- ③ フライパンにごま油を敷いて加熱し、豚肉と人参を入れて炒める。
- ④ 豚肉に火が通り、白っぽくなってきたら、しめじ、胡瓜の順に加え、油がまわったら、塩、黒こしょう、レモン汁をまわし入れてひと混ぜする。
- ⑤ お皿に盛り付け、②のレモンを添える。

《栄養量(1人分)》

熱量232kcal、蛋白質8.3g、脂質19.6g、炭水化物5.4g、カリウム349mg、リン111mg、食塩0.9g

夏が旬の胡瓜は、水分含有量が95.4%と非常に多い野菜です。水分以外の栄養素としてはカリウムを豊富に含んでおり、その他に食物繊維やビタミンA、Cなどのビタミン類や亜鉛、マグネシウムなどのミネラル類も、少量ながらバランスよく含んでいます。

胡瓜には、ブルーム（表皮につく白い粉）のあるものとないものがあります。ブルームとは、表面を保護し水分の蒸発を防ぐために胡瓜から分泌される成分のことで、見栄えのよいブルームのない胡瓜が主流ですが、昔ながらのブルームのある胡瓜も、その食味の良さから見直されてきています。

みずみずしく、パリッとした歯ごたえと独特の風味が魅力の胡瓜は、塩、味噌、醤油、酢など日本の調味料との相性がよく、サラダや漬物、酢の物などいろいろな味が楽しめます。また、生で食べることが多い胡瓜ですが、炒め物にしてもおいしく食べられます。その場合は食感を生かすため、さっと火を通すのがおすすめです。

| | 熱量 (kcal) | 水分 (g) | たんぱく質 (g) | リン (mg) | カリウム (mg) | 食物繊維 (g) |
|---------|--------------|-----------|--------------|------------|--------------|-------------|
| きゅうり(生) | 14 | 95.4 | 1.0 | 36 | 200 | 1.1 |