

# 砂肝ときゅうりのんにく醤油炒め

～材料/2人分～

- ・砂肝 150g
- ・きゅうり 2本(170g)
- ・塩(塩もみ用) 1つまみ
- ・酒 大さじ1/2
- ・みりん 大さじ1/2
- ・にんにく醤油 大さじ1/2
- [a] (皮をおいたにんにくを醤油に入れ、漬けておくだけ)
- ・ごま油 小さじ1
- ・七味 お好みの量

1人分  
119kcal

- ①砂肝は薄切り、きゅうりは所々ピーラーで皮をおき、5cm位の拍子切りにする。
- ②きゅうりは軽く塩もみし5～6分置いたら水で塩を流し水気を拭く。(塩もみは、味を染み込みやすくするために行います☆)
- ③熱したフライパンにごま油をひき、砂肝を炒め、中まで火が通ったら混ぜ合わせておいた[a]を加えて絡める。
- ④火を止めた後、きゅうりと混ぜ合わせ、お好みで七味をふったら出来上がり！



**きゅうり**は、5～8月が旬の食材です。

きゅうりの青臭さや苦味の成分である

**“ピラジン”**(ゴーヤやピーマンにも含まれます)は、

**血栓を予防し、  
血流を促進**するので

これらの解消が  
期待出来ます！



**きゅうりはほとんどが水分！？**

**だけじゃないんです！**

冷え性

肩こり

くすみ

くま

肌荒れ



**きゅうりに含まれる“カリウム”の効果**

●体内の余分な塩分を排出するので ➡ **高血圧予防！**

●利尿作用がある ➡ **むくみ解消！**

