

主役野菜：キュウリ

体の熱・湿をとる作用がある。ほてり・喉の渇きによい。  
夏バテ防止、水分代謝をよくしてむくみを解消する。

オンエア 2020年7月

### 材 料【2人分】

- ◆キュウリ1本 ◆エビ150g
- 《A…調味料》
  - ◆塩小さじ1/4 ◆酒小さじ1
  - ◆しょうが汁小さじ1/2
  - ◆片栗粉大さじ1/2
  - ◆サラダ油小さじ1
- 《B…調味料》
  - ◆塩小さじ1/2 ◆コショウ少々
  - ◆酒大さじ1 ◆ごま油小さじ1

### =エビとキュウリの塩炒め=



#### <作り方>

1. エビは殻をむき、背を開いて背ワタをとる。《A》をもみこんでおく。
2. キュウリは縦半分に切って、1.5cm幅の斜め切りにする。
3. 鍋に油大さじ1を熱し、エビを炒めて色が変わったら取り出す。  
油を少々足してキュウリを強火でサッと炒め、《B》をふる。
4. エビを戻して酒をふり、ごま油を加えてひと混ぜして火をとめる。

### =キュウリの寒天寄せ=



### 材 料【2人分】

- ◆キュウリ 1/2本 ◆長芋 100g
- ◆かにかまぼこ 5本
- ◆寒天 2g ◆水 200ml
- 《A…タレ》
  - ◆酢大さじ1と1/2
  - ◆砂糖大さじ1
  - ◆しょうゆ小さじ1/2

#### <作り方>

1. 鍋に寒天と水を入れ、沸騰して1～2分煮て溶かす。
2. キュウリはすりおろす。長芋とかにかまぼこは1cm角に切る。
3. (2)を寒天液に加え、流し缶に入れる。(流し缶は水にさらしておく)
4. 粗熱が取れたら、冷蔵庫に入れ、30分以上冷やし固める。
5. 《A》を混ぜ合わせ、タレを作る。
6. 3～4cm角に切り、器に盛りタレをかける。