



スーパーマーケットで買える食材で
簡単、手軽に

やくせんにょうり “薬膳料理” を作ってみよう!



きゅうりと豚肉のしょうがスープ 栄養価(1人分) エネルギー 265kcal / 塩分 0.8g



材料(2人分)

- | | | | |
|-------|-------|----------|-------|
| ●きゅうり | 1本 | ●豚肉 | 100g |
| ●ごま油 | 大さじ1 | ●おろししょうが | 大さじ2 |
| ●水 | 400cc | ●塩 | ひとつまみ |
| ●こしょう | 少々 | | |

作り方

- ① きゅうりは縦半分に切ってななめにスライスする。
- ② 鍋にごま油を熱し、豚肉とおろししょうがを加えて炒め、水を加えてひと煮立ちさせる。
- ③ ②に①を入れ、きゅうりがしんなりとしたら、塩、こしょうで味を調べて器に注ぎましょう。

ポイント

きゅうり+ショウガ

加熱すると利尿作用があるきゅうりは、煮汁ごといただける“スープ”にしましょう。よく煮ることで青臭さも消え、甘く美味しいスープに変身します。この組み合わせはむくみが気になる方におすすめです。

簡単! 楽々!

“エコ”生活を送る方法

近年、「地球温暖化」が騒がれ、深刻な問題になっています。では、私たち1人1人は、どうすればこの問題を解決することができるのでしょうか? 環境のために「ゴミの分別」「エコバックの持参」は広く知られるようになりましたが、「そのほかのことになると何をしたらいいのかわからない…」という方も多いのでは…? そこでこのコーナーでは、無理なく、簡単に“エコ生活”を送るためのヒントをご紹介します!



れいぞうこ

冷蔵庫は“置く場所”と“使い方”次第で省エネに!

「冷蔵庫」を置く場所は、できるだけ涼しいところに置いて、壁との間に十分な換気スペースをとるようにしましょう。

太陽の光が当たる場所や、オーブンの近くなどの“暖かい所”に設置してしまうと、多くの電力が必要となってしまいます。

また、使用の際も心がけ次第で“省エネ”につながる事がいっぱいあります。

例えば…、必要のない扉の開閉をしない、扉は開けたらなるべく早く閉める、温かいものは冷めてから入れる、必要以上に物をストックして詰めこみ過ぎない、など…。

また、「設定温度」も季節ごとに調整して、適温に保ちましょう。

