

今月の食材は
『きゅうり』



酢の物

を提供しました

今月はきゅうりを使用して、「酢の物」を提供しました！

香川県のきゅうりは、露地とハウスで通年生産されますが、夏から秋が最盛期と言われています。
全体的に張りがあり、いぼが尖って触ると痛いくらいのものが新鮮なきゅうりの特徴です。

酢の物やサラダのようにパリッとみずみずしい食べ心地を楽しむのはもちろん、茹でたり炒めたりしても味わいが深まります。
ぜひ、今が旬のきゅうりを使った料理を作ってみてください♪

参考:きゅうり | LOVEさぬきさん

栄養価(1人分)
エネルギー:24kcal
食塩相当量:0.1g