



農家×学生

恋する野菜 35



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学栄養科学科の学生考案レシピを紹介します。

さっぱりしゃきしゃき！ 冷しゃぶのきゅうり巻き

【材料】(2人分)

〈1人分343kcal 塩分相当量0.8g〉

豚バラ肉(薄切り) 140g

きゅうり 1/2本(80g)

大葉 6枚

ミニトマト 6個

〈ソース〉

マヨネーズ 大さじ2

みそ 大さじ1弱

くるみ 20g

【作り方】

- ① 豚バラ肉は、しっかり火が通るまでゆで、氷を入れた冷水に取り、冷えたら水気を切る。
- ② 大葉は半分に切る。
- ③ きゅうりをピーラーで縦にスライスする。
- ④ ③のきゅうりを一番下に敷き、①の豚バラ肉と②の大葉を重ねて置き、外側から巻く。
- ⑤ くるみは粗く刻み、マヨネーズとみそを加えてよく混ぜる。
- ⑥ 器にきゅうり巻きとミニトマトを盛り付け、⑤のソースを添える。

*くるみの代わりに、他のナッツ類も合います。



豚肉には、疲労回復のビタミンB₁がたくさん含まれています。きゅうりと大葉と一緒に食べることで、さっぱりと食感もよく食べることができます。



野菜農家 そう ま かずゆき 相馬 和幸さん(入道水)

夏はきゅうり、冬はネギを中心に栽培しています。せっかく食べるならきゅうりそのものの味を味わってほしいので、しっかり太らせてから出荷するのがこだわりです。夏野菜のきゅうりは体を冷やしてくれます。ぜひ夏は、旬のきゅうりを食べて涼んでください。

いなだ あい 稲田 愛さん
尚絅大学
生活科学部4年

