

野菜ソムリエ Canaconの

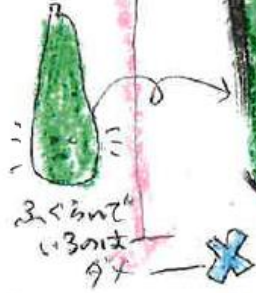
胡瓜の魔法



旬
6~8月



太さが均一



《選び方》
痛いくらいホツホツ (白い粉分 = フルム = 表面をホゴ) しまっていて、ハリとツヤがある

ビタミンC → 美肌、便秘予防
* 生食がオススメ

カロテン → 皮膚粘膜を強化
* オイルと相性良い

カリウム → 利尿作用
* めかしの効果 2-3倍効果

濃い緑色が良品
But 緑黄色野菜よりも淡色野菜
キヌで「No.1」に選ばれる
But 世界で一番栄養価の高い野菜

Least Calorific fruits

すきり、さっぱり、熱さま、低カロリー

《胡瓜と生姜の春巻き》

胡瓜の千切り } 塩もみ3分
生姜 " } 3分ほど水気を絞る
春巻きの皮を包み、フライパンで焼く。

《やみつき胡瓜》

胡瓜の千切り → 塩もみ3分
3分ほど水気を絞る
フライパンで油をひき、胡瓜を炒める
仕上げに塩とこしょうをかける

