

# 野菜ソムリエ Canacon

# 胡瓜の魔法



旬  
6~8月



太さ  
約一



《選別》  
痛くない  
ホッホッ (白い粉分 = プルム = 表面をホッ)  
しまっていて、ハリとツヤがある

ビタミンC

美肌、風邪予防  
\* 生食がオススメ

カロテン

皮が粘膜を強化  
\* オイルと相性良い

カリウム

利尿作用  
\* めかしの作用  
2-3倍効果

濃、緑色の良品

But 緑黄色野菜より薄く淡色野菜

キネズでNo.1に選ばれる

But 世界で一番栄養が濃い野菜

Least  
Caloric  
fruits

# すきり、さっぱり、熱さま、低カロリー

《胡瓜と生芋の春巻き》

胡瓜の干切り } 塩もみ3分  
生芋 } 3分流水洗い、水気をきる

春巻きの皮を包み、フライパンで焼く。

《やみつき胡瓜》

胡瓜の酢漬け作り → 塩もみ3分

3分おかし  
水気をきる



ごま油とさつま揚げ

リト、塩味のソース、茶漬け