

きゅうり レシピ集

主菜 きゅうりと厚揚げの炒め物

エネルギー 119kcal たんぱく質 6.8g 脂質 7.4g 糖質 4.2g 食物繊維 2.6g 塩分 0.9g



◆ 材料(2人分)

きゅうり…2本
厚揚げ…100g
しいたけ…3枚
しょうが…1/2かけ
ごま油…小さじ1
A { オイスターソース…小さじ2
酒…小さじ1
しょうゆ…小さじ1/2

◆ 作り方

- きゅうりは縦半分に切り、5mm幅の斜め切りにする。厚揚げは一口大に切る。しいたけは5mm幅、しょうがはせん切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、しょうがを炒めて香りを出す。きゅうり、しいたけを入れて炒め、厚揚げを加えて炒める。Aで調味し、全体を混ぜ合わせる。

副菜 きゅうりの中華スープ

エネルギー 61kcal たんぱく質 1.5g 脂質 4.0g 糖質 4.1g 食物繊維 0.6g 塩分 0.9g



◆ 材料(2人分)

きゅうり…1本
薄切りハーフベーコン…2枚
ごま油…小さじ1/2
水…300mL
A { 鶏ガラスープの素…小さじ1
こしょう…少々
B { かたくり粉…小さじ2
水…小さじ2

◆ 作り方

- きゅうりはピーラーで10cm長さのリボン状に切る。
- ベーコンは1cm幅に切る。
- 鍋にごま油を熱し、②をこんがり色付くまで炒める。水、①、Aを加え、沸騰したら混ぜ合わせたBを入れる。さっと混ぜてとろみをつけ、ひと煮立ちさせて火を止める。

副菜 きゅうりのにんにく風味炒め

エネルギー 26kcal たんぱく質 0.9g 脂質 1.0g 糖質 2.6g 食物繊維 1.2g 塩分 0.5g



◆ 材料(2人分)

きゅうり…2本
にんにく…1/2かけ
サラダ油…小さじ1/2
A { 鶏ガラスープの素…小さじ1/2
塩…1mLスプーン1/4(0.3g)
あらびき黒こしょう…少々

◆ 作り方

- きゅうりは乱切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、にんにくを入れ弱火で炒めて香りを出す。きゅうりを加えて炒め、Aで調味する。

副菜 きゅうりの冷たいスープ

エネルギー 35kcal たんぱく質 1.4g 脂質 1.5g 糖質 2.8g 食物繊維 1.2g 塩分 0.9g



◆ 材料(1人分)

きゅうり…1/2本
長ねぎ…10g
A { しょうゆ…小さじ1
酢…小さじ1
すりごま…小さじ1
冷水…80mL
七味唐辛子…少々

◆ 作り方

- きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。長ねぎはみじん切りにする。
- 器に①、Aを入れて混ぜ合わせ、しばらくおいてなじませる。冷水を注いで混ぜ、七味唐辛子をふる。

副菜 きゅうりのカレーピクルス

エネルギー 25kcal たんぱく質 0.8g 脂質 0.1g 糖質 4.4g 食物繊維 1.3g 塩分 0.4g



◆ 材料(2人分)

きゅうり…2本
A { 水…100mL
酢…25mL
砂糖…大さじ1
塩…小さじ1/4(1.5g)
カレー粉…小さじ1

◆ 作り方

- きゅうりは1.5cm幅の輪切りにする。
- 鍋にAを入れて煮立たせる。①を入れてひと煮立ちさせ、火を止める。しばらくおいて、味をなじませる。

副菜 たたききゅうり

エネルギー 23kcal たんぱく質 0.7g 脂質 1.0g 糖質 2.1g 食物繊維 1.2g 塩分 0.4g



◆ 材料(2人分)

きゅうり…2本
A { 塩…1mLスプーン1/2(0.6g)
しょうが…1/2かけ
B { 塩…1mLスプーン1/2(0.6g)
ごま油…小さじ1/2

◆ 作り方

- きゅうりは両端を切り落とし、めん棒でたたいてひびを入れる。手で食べやすい大きさに裂く。塩をふってもみ込み、しばらくおく。水気をしぼる。
- しょうがはせん切りにする。
- ボウルに①、②を入れ、Aで和える。

副菜 セビーチェ

エネルギー 56kcal たんぱく質 6.8g 脂質 0.1g 糖質 5.9g 食物繊維 1.7g 塩分 0.4g



◆ 材料(2人分)

きゅうり…1本
玉ねぎ…50g
えび(サラダ用)…50g
ミニトマト…4個
くし形切りレモン…1/8個分
A { 塩…1mLスプーン1/2(0.6g)
こしょう…少々

◆ 作り方

- ① きゅうりは薄いちょう切り、玉ねぎは粗みじん切りにする。えびは5mm幅のぶつ切り、レモンは皮ごと薄切りにする。
- ② ミニトマトは縦1/4に切る。
- ③ ジッパー付きの袋に①、Aを入れ、袋の上から軽くもんで混ぜる。冷蔵庫で30分以上冷やす。
- ④ ②を加えて混ぜ、器に盛りつける。

副菜 きゅうりとわかめの酢の物

エネルギー 15kcal たんぱく質 0.5g 脂質 0.0g 糖質 2.4g 食物繊維 1.1g 塩分 0.4g



◆ 材料(2人分)

きゅうり…1本
塩…1mLスプーン 1/4(0.3g)
乾燥わかめ…1g
スープ用糸寒天…1g
A { 酢…大さじ1
砂糖…小さじ1
塩…1mLスプーン1/2(0.6g)

◆ 作り方

- ① 耐熱容器にAを入れ、電子レンジ(600W)で20秒加熱する。
- ② 乾燥わかめ、糸寒天は水につけてもどし、水気をしぼる。きゅうりは輪切りにし、塩をふる。しんなりしたら水気をしぼる。
- ③ ボウルに②、①を入れ、和える。

副菜 きゅうりのツナマヨサラダ

エネルギー 60kcal たんぱく質 6.7g 脂質 2.5g 糖質 2.2g 食物繊維 1.1g 塩分 0.4g



◆ 材料(2人分)

きゅうり…2本
ツナ缶(ノオイル・食塩無添加)…1缶(70g)
A { ハーフマヨネーズ…大さじ1
塩…1mLスプーン1/4(0.3g)
あらびき黒こしょう…少々

◆ 作り方

- ① きゅうりは輪切りにする。ツナ缶は水気を切る。
- ② ボウルに①を入れ、Aで和える。

副菜 きゅうりのごまみそ和え

エネルギー 34kcal たんぱく質 1.4g 脂質 1.0g 糖質 4.1g 食物繊維 1.6g 塩分 0.5g



◆ 材料(2人分)

きゅうり…2本
塩…1mLスプーン1/2(0.6g)
青じそ…5枚
A { みそ…小さじ1
砂糖…小さじ1
すりごま…小さじ1

◆ 作り方

- ① きゅうりは輪切りにし、塩をふる。しんなりしたら水気をしぼる。青じそはせん切りにする。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ、①を加えて混ぜ合わせる。

副菜 スティックきゅうり

エネルギー 53kcal たんぱく質 1.0g 脂質 3.5g 糖質 3.3g 食物繊維 0.7g 塩分 0.4g



◆ 材料(2人分)

きゅうり…1本
A { すりごま…小さじ1
みりん…小さじ1
しょうゆ…小さじ1/2
砂糖…小さじ1/4
からし(チューブ)…1cm

◆ 作り方

- ① きゅうりは半分の長さに切り、スティック状に切る。
 - ② A、Bをそれぞれ混ぜ合わせ、ディップを作る。
- B { 無糖ヨーグルト…大さじ1/2
マヨネーズ…大さじ1/2
にんにく(チューブ)…少々
塩…少々(0.1g)
こしょう…少々

副菜 きゅうりの香味和え

エネルギー 14kcal たんぱく質 0.8g 脂質 0.0g 糖質 1.9g 食物繊維 1.3g 塩分 0.4g



◆ 材料(2人分)

きゅうり…2本
塩…1mLスプーン1/2(0.6g)
みょうが…1/2個
青じそ…2枚
塩…1mLスプーン1/2(0.6g)

◆ 作り方

- ① きゅうりは輪切りにし、塩をふる。しんなりしたら水気をしぼる。みょうがは薄切り、青じそはせん切りにする。
- ② ボウルに①を入れ、塩を加えて和える。