

～ 毎日食べよう野菜 350g ～

このレシピは、『村上うんめもん大使』、野菜ソムリエの木村正晃氏（村上市出身）が作成しました。
健康満点の村上の旬の野菜を、美味しく食べてください。

そうめんかぼちゃ（糸瓜）の中華風サラダ

（調理時間 20 分 塩分 0.7g）

中華風サラダの春雨をそうめんかぼちゃに変えた 1 品です！

【材 料】（作りやすい分量）

- ・ そうめんかぼちゃ・・・1/2 個
- ・ ハム・・・4 枚 ・ 人参（千切り）・・・1/2 本
- ・ きゅうり（千切り）・・・1 本
- ・ しょうゆ・・・大さじ 1 と 1/2
- ・ 酢・・・大さじ 1 ・ ごま油・・・大さじ 1
- ・ 白ごま・・・適宜



【作り方】

- 1 . そうめんかぼちゃを輪切りにして茹でて、ほぐす。
- 2 . ボウルにそうめんかぼちゃ以外の調味料、材料を入れて混ぜ合わせておく。
- 3 . 2 に 1 を入れて和える。

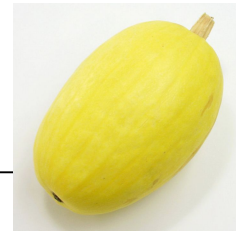
野菜一口メモ

今月の野菜：そうめんかぼちゃ

そうめんかぼちゃは、別名：金糸瓜（きんしゅうり）・糸瓜（いとうり）などと呼ばれています。

その名の通り、金の糸状になり、クセがほとんどなく、シャキシャキとした触感が特徴です。

かぼちゃといっても、ズッキーニの仲間、かぼちゃほど甘みがありません。どちらかという、あっさりした味で低カロリーです。その栄養価ですが、ズッキーニの仲間ということもあって、きゅうりに近い感じの野菜です。免疫力を高め、風邪予防や美肌効果が期待できるビタミン C、葉酸が多く含まれています。また、スイカと同じくカリウムが多く含まれているので、むくみやすい人にもお勧めの野菜です。



ほくたちビタミンACE(エース)マン

自分の健康に関心を持ち、
よい生活習慣を身につける

【健康むらかみ21計画】

〔問合せ先〕

村上市役所 53 2111

保健医療課 健康支援室（内線 265）

村上市地産地消推進協議会

〔農林水産課〕（内線 345）

地元の農産物や
海産物などを使い、
地産地消を推進
しよう！