



・きゅうり(実と花)

しゅん なつ がつ がつ
・旬:夏(6月~9月)

おも さんち
・主な産地

ぐんまけん みやざきけん さいたまけん ふくしまけん
群馬県、宮崎県、埼玉県、福島県

えいよう
・栄養

いじょう すいぶん
95%以上が水分です。ビタミン・ミネラル

ふく なつ よぼう
も含まれており、夏バテ予防になります。

つか こんだて
・よく使われている献立

ばいにく ちゅうか
きゅうりの梅肉あえ、中華あえ

