



第51回
キュウリとワカメの酢の物



材料(2~3人分)

- キュウリ:1本 浜松パワーフード
 乾燥ワカメ:大さじ1
 塩:小さじ3分の1
 酢:大さじ3
 しょうゆ:大さじ1
 砂糖:大さじ1
 ショウガ:少々
 ゴマ:少々

A

作り方【調理時間:10分(あえた後に置く時間は除く)】

- ① キュウリは輪切りにし、塩をまぶして5分ほど置いたら、軽くもんで汁を切る(もみ汁は捨てないで取っておく)。
 - ② Aを混ぜ合わせ、キュウリのもみ汁を加える。
- POINT** キュウリのもみ汁を加えることで、栄養を逃さず、味もまろやかに仕上がります。
- ③ ①、②、水で戻したワカメを合わせてあえ、10分程度置いて味をなじませる。
 - ④ 器に盛り、千切りにしたショウガをのせ、ゴマをかけて完成。

今月のパワーフード
キュウリ



レシピ提供者からひと言

夏バテ気味で食欲があまりないときでも食べやすく、ミネラルやビタミンなどの栄養もしっかり取れるレシピです。キュウリは太さが均一で、表面のイボが持つと痛いくらいとがっているものを選ぶと良いです。カニカマやツナなどのタンパク質も加えて作ると栄養バランスがさらに良くなります。



レシピ提供者

株式会社ヤオキュウフレッシュ
はたや ゆか
畑谷 友佳さん

～今の仕事に就いたきっかけは？～
生きることに直結している”食べ物”を扱いたかったこと、そしてその中でもより季節を感じられる野菜や果物の魅力を伝えることが楽しかったからです。

新型コロナウイルスワクチン接種について

新型コロナウイルスワクチンの臨時接種(無料)は、2024(令和6)年3月31日で終了しました。2024(令和6)年4月から、予防接種法に基づく定期接種(季節性インフルエンザの定期接種と同様)になっています。2024(令和6)年度のワクチン接種について、6月14日時点の情報は以下の通りです。

対象者	① 65歳以上の人 ② 一定の基礎疾患を有する60～64歳の人(インフルエンザワクチンの対象者と同様) ※接種日時時点の年齢
期間	秋冬(開始日は未定)
回数	年に1回
費用	有料(自己負担額は未定)
使用するワクチン	未定(国において毎年見直し)
※未定となっている項目は決まり次第、広報はままつや市ホームページでお知らせします	

Q 対象者以外の方は接種ができますか？

A 全額自己負担で、接種をすることができます。接種時期、費用などは医療機関ごとに異なります。

新型コロナウイルスワクチン
接種について

