

レシピ5:きゅうりの生姜和え

高血圧対策

胡瓜はカリウムが多く含まれ、しゃきしゃきした歯ざわりやひんやりとした食感があり、食欲がないときにも食べやすい野菜です。生姜は、食欲増進効果もあります。しゃきしゃき感が好きな場合は、生姜を千切りで、風味を味わいたい場合はおろし生姜も加えてください。



【材料】1人前

きゅうり……………50g(約1/2本)
 塩……………0.5g
 生姜……………1g
 砂糖……………2g
 酢……………5ml(小さじ1)

【作り方】

- 1.きゅうりを千切りにしていきます
- 2.塩・おろした生姜・砂糖・酢を混ぜてあわせ調味料を作ります
- 3.ジップロックに、千切りにしたきゅうりとあわせ調味料を混ぜ、密閉し少し強めにもんでいきます
- 4.きゅうりを冷蔵庫にいれ、しんなりするまで休めます

※お好みでみょうがや、すりごまを加えると、より一層美味しくなります

栄養量

- 熱量:16kcal
- たんぱく質:0.5g
- 脂質:0.1g
- 塩分:0.2g