

夏レシピ: トマトときゅうりの中華風さっぱり漬



材料(4人分)

トマト.....2個

きゅうり.....2本

<たれ>

しょうゆ.....大さじ4

酢.....大さじ1

砂糖.....大さじ1

ごま油.....大さじ1

ごま.....大さじ1

作り方

①トマトは大きめのさいの目に切り、きゅうりは乱切りにする。

②たれの材料を混ぜ合わせる。

③①をたれの中に漬け込み、冷蔵庫で半日ぐらい冷やす。



栄養成分表(1人当たりの含有量)

きゅうりは栄養のない野菜?

きゅうりの約95%が水分で栄養がないと思われがちですが、カリウムを比較的多く含む野菜で、カリウムの利尿作用により身体を冷やし、夏バテ防止に効果があります。

またむくみ改善、高血圧予防、便秘改善も期待できます。



脂質	4.1g
たんぱく質	2.2g
食物繊維	1.6g
塩分相当量	2.6g