

たたききゅうりの旨辛漬け

味がからんでおいしすぎる！



エネルギー 28 kcal
塩分 0.6 g

材料（4人分）

きゅうり	2本	
⑦	酢	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	ごま油	小さじ1
	豆板醤	小さじ1/2
	すりおろしにんにく	小さじ1/2
	白すりごま	小さじ2

作り方

1. きゅうりはすりこ木などでたたき、さらに食べやすい大きさにちぎる。
2. 厚手のポリ袋に調味料⑦を入れ、1.のきゅうりを入れて軽くもみ、しばらく味をなじませて器に盛る。

きゅうりは、その大部分を水分が占めていますが、ナトリウム、カルシウムが微量に含まれていることから、多量の汗をかいた後の水分補給におすすめです。

また、カリウムを含んでいることから塩分を排泄する効果も期待できます。

