ご飯がすすむおかず

キュウリとトマトのニンニク醤油漬け

材料（2人分）

キュウリ	100g（1本）
プチトマト	80g（8個）
ニンニク	14g（2片）
醤油	48g（大さじ2・2/3）
みりん	54g(大さじ3)
酒	30g(大さじ2)
塩昆布	5g

今回ご紹介するのは、夏野菜を使用した「キュウリとトマトのニンニク醤油漬け」です。調味液に漬けるだけのシンプルな副菜で、ニンニクや塩昆布の風味により満足感もばっちりです。キュウリにはカリウムが含まれ、カリウムは体内のナトリウムの排泄を促す働きがあるため、むくみの解消や降圧作用に期待が持てます。あと1品ほしいときに、ぜひお試しください！

© 2021 シダックス栄養士会
ヘルシーメモ N0.2106