

食べて健康

タコときゅうりの和え物

きゅうりは90%以上が水分なので熱を下げ、体を冷やしてくれる作用があります。またカリウムやイソクエルシトリンという成分が浮腫みを解消する効果があります。タコは脂質、糖質代謝に優れたビタミンB2がほかの魚の2~5倍あります。



材 料 (2人分)

- きゅうり 2本
- 刺身用湯だこ 1パック
- ※しょうゆ 大さじ2
- ※酢 大さじ2
- ※ごま油 大さじ1
- ※ニンニク1片
- ※出汁の素 少々

作り方

1. ※を合わせてよく混ぜておく。
2. きゅうりは塩もみして洗い、小さ目の乱切りにする。
3. タコは軽く湯通しをして臭みを取ってから、ぶつ切りにする。
4. ナイロン袋にきゅうりと合わせた調味料液を入れ混ぜて揉む。
混ぜたらタコも加えてさらに揉む。
冷蔵庫に入れ冷やし、味をしみ込ませる。