

# きゅうりの生姜納豆

【材料 2人分】

- 納豆 1パック(約45g)
- 付属のたれ 1つ
- きゅうり 1/2本(50g)
- たくあん 1枚(10g)
- 生姜 ひとかけ(8g)
- ポン酢 小さじ1/4(2g)

## きゅうり

栄養：きゅうりはβ-カロテンやカリウムを含んでいる。

β-カロテンは抗発がん作用を持っており、カリウムはナトリウム（塩分）を体外へ排泄し、血圧を下げる効果がある。

健康情報：β-カロテンの一部は体内でビタミンAに変換されて視力低下の予防になる。

## 【作り方】

1. 生姜は薄く切って千切りにする。
2. きゅうりとたくあんは細切りにする。
3. 1. 2. 納豆・付属のたれ・ポン酢をボールにすべて混ぜ合わせる。
4. 小皿に盛り付ける。