

すいかの即席漬け

<材料>（4人分）

すいか(白い部分)	・・・200g
生姜	・・・10g
★塩	・・・小さじ1
★砂糖	・・・小さじ1
★酢	・・・大さじ2

<作り方>

- ①すいかの皮の部分を取り除く
 - ②2mmの厚さの短冊切りにする
 - ③生姜は薄く千切りにする
 - ④ボウルに切ったすいかと生姜を入れ、★を加え混ぜる
 - ⑤すいかがしんなりしてきたら完成
- 💡冷蔵庫で冷やすとさらにおいしい！



すいかの白い部分には
シトルリンが多く、血
流が促進され、動脈硬
化の予防になります！