カンロと夏野菜のマリネ(4 人分)

洋食

カンロ	…1 個	酢	…大さじ 3
キュウリ	…1 本	オリーブ油	…大さじ 3
にんじん	…1 本	砂糖	…大さじ 1
プチトマト	…8 個	塩	…少々

スーパーフードカンロ！

…月形の特産品でもあるカンロ。実は人間が健康に生活するために必要なミネラルの宝庫なのです。その中でも特に豊富に含まれている 2 つのミネラルを紹介。

□カリウム…体から余分な水分を取り除く作用有り。高血圧を予防できる。

□ヨウサン（葉酸）…造血作用有り。別名「妊婦さんのビタミン」

〈作り方〉

所要時間 15 分

1.キュウリ、にんじんをななめにスライスし、塩もみをして、水が出てきたら、絞っておく。

2.カンロは皮、種を除き、縦 4 つに切り、スライスする。
　プチトマトは半分に切る。

3.1.2.を☆と混ぜ合わせ、味が付いたら、皿に盛りつけて完成！

コショウ・ハーブ・ハチミツ等も合わせると美味！！