キュウリのタラトル

キュウリは全体の95%以上が水分なので、暑い夏の水分補給にピッタリ。また、むくみ解消効果があるカリウムには「利尿作用」があり、余分な塩分を体外に排出させる働きがあります。
ヨーグルトを使ったブルガリアの冷たいスープはユウリやニンニク、ハーブとの相性もピッタリの暑い季節の栄養スープです。

【材料】 (2人分)

キュウリ	1本
クルミ	10g
ディル	2本
ニンニク	1片
プレーンヨーグルト	1カップ
冷水	1/2カップ
塩	適量
鶏がらスープの素	小さじ1/3
オリーブオイル	小さじ1
胡椒	適量

【作り方】

1. キュウリは1/2を3mmの角切り、残りをすり下ろす。
2. クルミとディルは微塵切りに、ニンニクはすり下ろす。
3. ヨーグルトに1と2を入れ、水を加えて混ぜる。
4. 塩と鶏がらスープの素で味を整える。
5. 盛り付けたらオリーブオイルを加え、胡椒をかける。