

調理例

柿と豆腐のカルパッチョ

材料 (2人分)

○柿…1/2 個 ○豆腐…1/3 丁 ○刺身…切り身 5 枚
 《タレ用》○オリーブオイル…大さじ 1 ○だし粉末…少々
 ○醤油…1/2 ○ハチミツ or 砂糖…小さじ 1/3

作り方

- 01 柿は 5mm くらいの輪切りにして半分(半円)に切っておきます
- 02 豆腐は柿に合わせて大きさの 5mm ぐらいに、刺身は薄めに豆腐にあわせて切っておきます
- 03 柿、刺身、豆腐という順番で重ねていきます。彩りをキレイにしたいように並べるのがコツです
- 04 最後に作っタレを合わせて、かければ完成です！
くだものと魚と豆腐の組み合わせも意外と合うんですね。



からだに美味しい
レシピ

11

November

柿 ~persimmon~

健康ポイント ▶ 高血圧予防、風邪予防、疲労回復

- 柿に含まれるカリウムはナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧の予防に効果がある。
- ビタミンCを多く含み、1個で一日の必要量をほぼまかなえるくらい含んでいる。疲労回復、かぜの予防に効果がある。