

からだにうれしい
レシピ

11

November

キウイフルーツ

～Kiwi fruit～

健康ポイント▶毎日取りたい栄養素がたっぷり！

- 豊富なビタミンCが肌の調子を整える
- 腸内環境を整える食物繊維もたっぷり！
- カリウムが余分なナトリウムの排出を促し、高血圧を予防！

調理例

キウイ・トマト・豆腐のカプレーゼ

材料（2人分）

- キウイ…2個 ○トマト…小2個 ○バジル…6枚
○豆腐(絹)…1/3丁
A- はちみつ・レモン汁角…小さじ1、エクストラバージンオリーブオイル…大さじ1、塩…小さじ1/4、黒(粒)コショウ…少々

作り方

- 01 キウイ・トマトは4等分、豆腐は6等分に切る。
- 02 ボウルに A の材料を混ぜ合わせる。
- 03 キウイ、トマト、豆腐を重ねて皿に盛り、02 をかけてバジルの葉を添えたら完成！

