

からだにうれしい
レシピ

4

April

グレープフルーツ

～ grapefruit ～

健康ポイント ▶ 他の果物よりカロリー・糖質量が低い

- イノシトールが肝臓につく脂肪を抑え、便秘の解消に役立つ。
- ビタミンCは美白効果だけでなくストレス緩和にも効果あり。
- パントテン酸はエネルギー代謝を助け脂質や糖質の分解も！

調理例

グレープフルーツとアボガドのサラダ

材料 (2人分)

- グレープフルーツ…1個 ○アボガド…1個
- チーズ…50g A ○オリーブオイル…大さじ2
- A ○塩…小さじ3分の1 A ○こしょう…適量

作り方

- 01 グレープフルーツは皮をむいて実を取り出します。
- 02 アボガドとチーズは食べやすいサイズにカットし、01に合わせてます。
- 03 Aの調味料を混ぜ合わせ、02にかいたら完成！

