

2022 美活食 ~ 肌活 ~

8月

「ひとくちカブレーゼ」



栄養価 (1食あたり)

| | |
|--------|---------|
| エネルギー | 177kcal |
| 炭水化物 | 2.7g |
| たんぱく質 | 7.4g |
| 脂質 | 14.0g |
| 塩分 | 0.4g |
| β-カロテン | 806μg |

帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生

佐藤さん、細木さんが考案しました。

監修:佐藤 未来先生(管理栄養士)

このレシピのポイントは???

トマトにはβ-カロテンの一種であるリコピンが豊富に含まれており、美肌・美白効果があります。

またチーズには肌の新陳代謝を高め、健康的な肌を保つ効果が期待されるビタミンBが含まれています。

さらにソースに使用するオリーブオイルにはポリフェノールが含まれており、抗酸化作用もあります。

美肌や日焼け対策に効果を発揮する成分がたっぷりです。火を使うのが億劫な夏でも簡単に作れるサラダです。

材料と作り方 (2人分)

材 料

| | |
|------------------|----------|
| ひとくちモzzarellaチーズ | 8個(60g) |
| ミニトマト | 8個(100g) |

■バジルソース

| | |
|---------|--------------|
| バジル (生) | 約30枚(10g) |
| にんにく | 1片(5g) |
| 落花生 | 8粒(8g) |
| オリーブオイル | 小さじ2(12g) |
| 塩 | 小さじ1/8(0.6g) |

作り方

- ① にんにくは皮をむき、水にくぐらせ、ラップをしてレンジで20秒加熱。(600wの場合)
- ② バジル、落花生、にんにくはみじん切りにする。
- ③ ②で切った食材にオリーブオイルと塩を混ぜ、バジルソースの完成。
- ④ ミニトマトとモzzarellaチーズは半分に切り、サラダボウルに盛り付ける。
- ⑤ バジルソースを回しかけ、完成!!

177kcal

