

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	大きじ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

