

調理例

甘夏のレタス和え

材料 (1人分)

- 甘夏…1/2 個
- サニーレタス…3～4 枚

作り方

- 01 サニーレタスを軽く水洗いし、食べやすい大きさにちぎる
- 02 甘夏の皮をむいて食べやすい大きさにする
- 03 レタスと甘夏を和えてできあがり!
簡単だけど、これからの季節さっぱりとして食べやすいです!



からだにうれしい
レシピ

05

May

甘夏

～Amanatsu～

健康ポイント ▶ 疲労回復、腸を元気に

- ビタミンC、シネフェリンを多く含み、風邪予防の効果
- クエン酸で疲労回復と血液をキレイにする
- ペクチンによる整腸作用(便秘やお腹を壊している時に効果あり)