

調理例

白ナスとキュウリとアボカドのサラダ

材料 (3~4人分)

- 白ナス…1個 ○キュウリ…1本 ○アボカド…1個
- 塩…適量 ○おろしにんにく(お好みで)…少々
- かぼす果汁…1~2個分 ○塩麹…大さじ1

作り方

- 01 白ナスは皮を剥いていちょう切りにし、塩水に漬けて30分ほど置く。キュウリは乱切りにし、塩をまぶして15分ほど置く。
- 02 アボカドは果肉を取り出し、かぼす果汁1個分と塩麹をかけて混ぜる。
- 03 水を絞ったナスとキュウリを加え、にんにくとかぼす果汁を好みで加えて味を整えば完成！



からだにうれしい
レシピ

8

August

白ナス

~White eggplant~

健康ポイント

食物繊維がたっぷり！

- 豊富な食物繊維が腸内環境を整える。
- 体の熱を逃がす働きをするカリウムで、夏バテを予防。
- 豊富に含まれるβカロテンが免疫力アップをサポート。