

からだにうれしい
レシピ

6

June

大葉

～ perilla ～

健康ポイント ▶ βカロチンは野菜でもトップクラス

- カリウムが含まれ、発汗作用が期待でき、代謝の向上にも繋がる。
- ペリルアルデヒドには、腸内環境改善、自律神経促進を促す。
- 貧血改善に力を発揮する鉄分も多く含まれている。

調理例

さっぱりトマトの大葉和え

材料 (2人分)

- トマト (計 300g)…2個 ○大葉…4枚
- A- [○ポン酢…大さじ1 ○ごま油…小さじ1
 ○白いりごま…小さじ1 ○…塩ふたつまみ

作り方

- 01 トマトはヘタを取り除いておきます。トマトは8等分のくし切りにします。大葉は軸を切り落とし、粗みじん切りにします。
- 02 ボウルに A を入れ、よく混ぜ合わせます。
- 03 01 と 02 を加え、よく和えます。
最後に器に盛り付けて完成です！

