

からだにうれしい  
レシピ

7

July

# スイカ ~ watermelon ~

## 健康ポイント ▶ 夏バテ対策や紫外線ケアの食材！

- 「リコピン」は紫外線による肌ダメージのケアに良い。
- 余分な水分排出をサポートする「カリウム」でむくみ予防。
- 「シトルリン」が豊富で、疲労回復や新陳代謝を促す働きが期待。

## 調理例

### スイカとモッツァレラのカプレーゼ風

#### 材料 (2人分)

- スイカ…適量
- モッツァレラチーズ…適量
- バジルの葉…3~5枚
- 塩…少々
- オリーブオイル…適宜

#### 作り方

- 01** スイカはひとくちサイズにカットして、なるべく種をとります。
- 02** **01**とひとくちサイズにカットしたモッツァレラチーズとバジルを和えます。
- 03** 器に盛ったら、オリーブオイルをひと回しかけ、塩を少々をまぶして完成です。

