

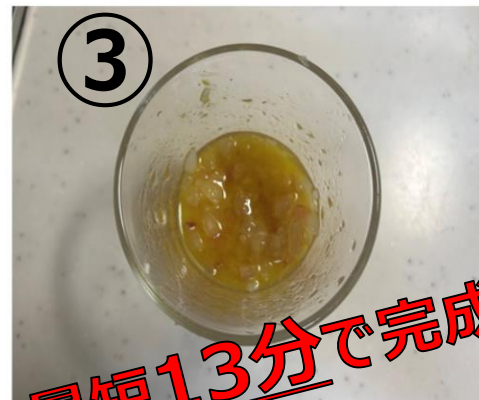
葡萄香る イタリアンサラダ

栄養成分表 (1人分)

エネルギー	: 163 kcal
たんぱく質	: 3.5 g
脂質	: 11.2 g
炭水化物	: 14.3 g
食物繊維	: 2.1 g
食塩相当量	: 0.3 g



神石高原町産のトマトと葡萄！



最短13分で完成!

●材料 (1人分)

トマト	15g
アボカド	15g
ブロッコリー	10g
玉ねぎ	8g
キャベツ	15g
バジル	10g
らっきょう	3g
葡萄	20g
からし	1g
塩	0.2g
胡椒	0.4g
オリーブ油	8g
レモン汁	6g

A

- ① トマト・アボカド・ブロッコリー・キャベツ・バジルを一口大に切る。玉ねぎは千切りに。
- ② ドレッシングの材料の葡萄・らっきょうをみじん切りに。
- ③ ②に調味料**A**を加えて混ぜる。

・葡萄にはポリフェノールが含まれ、活性酸素を除去する抗酸化作用の効果があります！老化の防止や生活習慣病予防になります！

・トマトに含まれるリコピンにはコレステロール対策効果があり、生活習慣病予防になります！

・オリーブ油には不飽和脂肪酸が含まれ、動脈硬化や血栓症を防ぐ効果があります！

・ポリフェノールの種類と効果と摂取方法 | 健康長寿ネット

・トマトの赤い色素リコピンのうれしい2つの効果とは？ | あざやか生活研究所 | カゴメ株式会社

・不飽和脂肪酸とは何？種類ごとの効果やおすすめ食品ランキング | 食・料理 | オリーブオイルをひとまわし