

柿食べば
美肌効果も
あるそうなの？！

2種ドレッシングで楽しむ 柿とアボカドのサラダ



【材料】 2～3人分

【作り方】

柿 1個
アボカド 1個
レモン汁 少々

1. ドレッシングAの材料を混ぜあわせる。
2. ドレッシングBの材料を混ぜあわせる。
3. 柿とアボカドは皮をむき、一口サイズにカットする。
4. 3.をボウルに入れてレモン汁を振りかけて和える。
5. 2つの器に盛り付けて、それぞれ1と2のドレッシングをかけていただく。

★ドレッシングA

レモン汁 大さじ1/2
オリーブ油 大さじ1/2
塩、こしょう 少々

★ドレッシングB

マヨネーズ 大1
プレーンヨーグルト(無糖) 大1/2
塩、こしょう 少々



柿の豆知識

カキは栄養成分がとても充実した果物である。とくにビタミンCは100g中30～50mgもあり、果物の中でもトップクラス。その他ビタミンK・B1・B2、カロチン、ミネラル、酵素、タンニンなどを含んでいる。カキの効用についてさまざまに言われているのもうなずける成分である。

『食材図鑑』(横浜市中央卸売市場本場)より)