

桃

～初夏の甘い誘惑♡～

栄養ミニ新聞
公立甲賀病院
栄養管理課

栄養のおはなし

食物繊維が豊富な桃は便秘改善が期待でき、老廃物を体の外に出すことで美肌へと繋がります。

また、ビタミンCも含まれており、抗酸化作用による老化防止にも役立ちます。

おいしい食べ方

- ①硬い桃は新聞紙で包み、風通しの良いところで常温保存
- ②やわらかみを感じたら食べ頃
- ③食べる2～3時間前に冷蔵庫の野菜室へ
- ④皮を剥き、縦にくし形にカット

point

湯むきするときにきれいに剥ける

ひと工夫で格段おいしい仕上がり♪

とっても簡単♪おしゃれな一品

桃カプレーゼ

材料 (6人分)

白桃	1個
モッツァレラチーズ	100g
ミント(or バジル)	適量
ドレッシング	
白ワインビネガー(or 酢)	大さじ1
塩	小さじ1/4
ブラックペッパー	適量
オリーブ油	大さじ1
砂糖	小さじ1/4

作り方

- 1 ボウルにドレッシングの材料を合わせておく。
ミントはひとつひとつに分け、水にさらしておく。
- 2 モッツァレラチーズを半月形、白桃は皮を剥き、くし形に切る。
- 3 お皿にモッツァレラチーズ、白桃を交互に並べ、ミントを飾る。
- 4 ドレッシングを回しかけたら出来上がり。



栄養価の高いチーズに食物繊維とビタミンCを含む桃をプラス☆桃の甘さをドレッシングが引き立てます！お手軽に出来る健康おつまみ。ぜひ、お試しください。

1人前あたり エネルギー: 70kcal 蛋白質: 3.2g 塩分: 0.3g