

柿

「柿は赤くなれば、医者が青くなる」と

言われるように、

栄養がたっぷりつまった食材です。



●**ビタミンC** 活性化酸素の抑制により、肌のシミ・そばかす予防、コラーゲン合成により美肌効果も期待できる

●**ビタミンA** 皮膚や粘膜を強化、病気への抵抗力を高める

●**カリウム** ナトリウムの排出を促進する

柿の選び方

「へタ」…いきいきとした緑色で、4枚のへタが隙間なく、果実に張り付くようにしているもの

「色」…色むらがなく、へタの近くまで色づいたもの。

「重さ」…同じ大きさなら、ずっしりと重いもの。



長持ちさせる保存方法

柿は購入してから2～3日で柔らかくなります。すぐに食べない場合は、湿らせたティッシュでへタを覆い、そのままへタを下にして、袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。

柿とさつまいものサラダ♪(2人分)

さつまいも	1/2本	★マヨネーズ	大1/2
柿	1個	★プレーンヨーグルト	大2
★塩	少々		

①柿・さつまいもを1.5cm角にカット。

★は混ぜ合わせておく。

②サツマイモは水にさらした後、レンジで約3分加熱。

③①と②を和えて完成。

☆お好みでレーズンや胡桃を入れてください

エネルギー 178kcal 蛋白質 6g 塩分 0.5g

