



ゲンキ レシピ

夏野菜のカラフルサラダ

○調理時間:10分 ○エネルギー:約140kcal
○塩分量:1.2g(1人分)

野菜をしっかり食べて糖化を予防しよう

糖化の予防には血糖値を上げない食事の仕方も大切です。まず野菜から食べるようにすることで、食物繊維の働きにより血糖値の急激な上昇を抑えることができます。毎日の食事野菜を最初に摂る習慣がつけば、糖化の予防につながります。また食べ過ぎを防ぐのにも効果的です。



材料(2人分)

- ミニトマト……………10個
- オリーブの実……………10個
- しょうゆ…大さじ1/2
- 黄色のパプリカ…1/2個
- ツナ缶(オイル漬け)…小1缶
- コショウ…少々
- きゅうり……………1/2本
- 酢……………大さじ1
- パセリ……………適宜

作り方

- ① ミニトマトはヘタを取って縦半分に切る。
- ② パプリカときゅうりは1.5cm角に切る。
- ③ オリーブは半分に切る。種のあるものは種をのぞく。
- ④ パセリはみじん切りにする。
- ⑤ ボウルに切った材料と油気を軽くしぼったツナを入れ、酢、しょうゆ、コショウも加えて全体を混ぜる。

玉ネギを加えると
さっぱりした味わいに



Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

～ MEMO ～