



動脈硬化予防食レシピ



トマトサラダ 玉ねぎドレッシング

☆材料☆

- | | |
|------------|------------|
| ・トマト | 1個(150g) |
| ・青じその葉 | 4枚 |
| ・玉ねぎドレッシング | |
| 玉ねぎ | 1/4個(約50g) |
| 酢 | 大さじ1 |
| ごま油、しょうゆ | 各大さじ1/2 |
| 砂糖 | 小さじ1/4 |
| 塩 | 少々 |



カロリー: 58kcal

☆材料☆

- ① トマトのへたを切り、縦半分に切ってから、横に幅5mmに切る。
- ② 青じそは軸を切ったら重ね、縦にくるくると巻いて、千切りにする。
- ③ 玉ねぎは粗みじんに切る。ボールに玉ねぎ以外のドレッシングの材料を入れてよく混ぜ、さらに玉ねぎを加えて混ぜ合わせる。
- ④ 器にトマトを盛り、玉ねぎドレッシングをかけて、青じそをのせる。

一口メモ

今回の3つの食材はクエン酸を多く含み、疲労回復の効果があります。またトマトは、肉の臭みを消す効果が高く、うま味成分のグルタミン酸を多く含むので、料理の味をよくします。青じそは主に薬味として用いられ、刺身のつまとして使われるのは、防腐作用や生魚の臭いを消したり、中毒を防ぐためです。さらに、花粉症などのアレルギーにも効果があります。たまねぎは、肉の中でもビタミンB1が多い豚肉と一緒に調理すれば、高い疲労回復の効果が期待できます。

