



ミカンとリンゴのサラダ

[ミカン]

オレンジ色に含まれるβクリプトキサンチンには、粘膜の強化・抗酸化作用があり、皮膚ガン・大腸ガンの抑制効果がある。

[リンゴ]

ペクチンによる整腸作用、ポリフェノールによる抗酸化作用・老化防止、アップルフェロンによる歯石の除去、虫歯予防効果など。

素材の味を引き出すために、ドレッシングは最後にかけること！

【材料 / 2人分】

ミカン	1個
リンゴ	1/2個
カニのむき身	100g
ミニトマト	6個
レタス	4枚
アボカド	1/2個
ゆで卵	1個
オリーブオイル	15cc
白ワインビネガー	10cc
塩・こしょう	適量

【作り方】

1. ミカンは薄皮まで剥いておく。リンゴ、アボカドは1cm角ぐらいに切り、レモン汁を掛けておく。
2. ミニトマトは半分に切り、レタスは手でちぎっておく。
3. 1と2にカニのむき身を合わせ、軽く和えてから器に盛る。
4. くし形に切ったゆで卵をのせる。
5. オリーブオイルと白ワインビネガーを合わせ、塩・こしょうで味を調えたら、サラダにかける。