



## スイカと夏野菜の コブサラダ

スイカから発見された“シトルリン”は血行に良いとされる成分。疲労物質や活性酸素の除去、冷えやむくみ対策にも期待できます。皮近くの白い部分に多く含まれているので、捨てずに活用しましょう。

### 【材料】

スイカの皮	カボチャ
枝豆	ミニトマト
レタス	※その他お好みの野菜
茹で卵	

### ドレッシング

マヨネーズ・ケチャップ	各大さじ1
レモン汁	小さじ1/2
チリパウダー	少々

### 【作り方】

1. スイカは緑の皮を除き、茹でたカボチャとともにサイコロ状に切る。
2. 枝豆は茹でて鞘から取り出す。ミニトマトは1/4に、茹で卵は1/8に切る。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
3. 皿にレタスを敷き、1と2の具材を並べる。
4. マヨネーズ、ケチャップ、レモン汁、チリパウダーを混ぜてドレッシングを作り添える。