

免疫力UP! レシピ



1人分

224kcal

かぼちゃとリンゴのクリームチーズサラダ

材料/2人分

かぼちゃ 250g クリームチーズ 50g 牛乳大さじ 2 リンゴ 50g

作り方

- ① かぼちゃは、皮を取り除き、2cm 角に切り分ける。
- ② ①をザルに入れて、水をかけ、軽く水気を切ったら、耐熱皿に入れふんわりとラップをかけたら 500Wのレンジで 5 分程加熱をする。
- ③ ②をボウルに入れてマッシャーでつぶしながら牛乳を入れて混ぜ合わせる。
- ④ ③を少し冷ましてから、1cm角のさいころ状に切ったクリームチーズと、皮ごと 5mmのスライスにしたリンゴを入れて、ざっくり混ぜ合わせたら出来上がり!

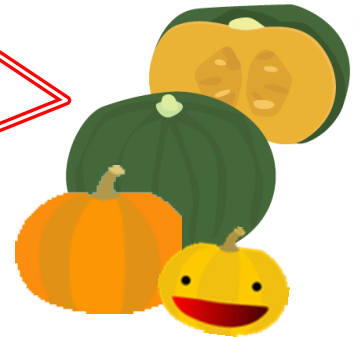


今回使用した“かぼちゃ”は 6月~9月が旬の食材です。

かぼちゃにはたくさんの栄養素が含まれています!

- **β-カロテン**…抗がん作用
- **ビタミンE**…細胞の老化を防ぐ
- **ビタミンC**…美肌効果や皮膚や血管の老化を防ぐ
- **カリウム**…高血圧を防ぐ

その他にもビタミンB1・B2・カルシウムを含みます。



体をサビつかせない!

体内が酸化すると、ガンの原因となったり、老化を加速させてしまうのですが、かぼちゃに含まれる **β-カロテン** は、体を酸化から守る **抗酸化作用** や粘膜などの細胞を強化して、**免疫力を高める** 働きがあります。



メディカルプラザ札幌健診クリニック 管理栄養士 小倉絵美