

# 柿と水切りヨーグルトのサラダ

～バルサミコドレッシング～

1人分

127kcal

## 材料/2人分

- ・ヨーグルト(水切り前) 200g
- ・柿 140g
- ・ペビーリーフ 40g
- ・フロッコリースフラウト 40g
- [a] ・バルサミコ酢 大さじ1
- ・メーフルシロップ 小さじ1/2



## 作り方

- ① ボウルにザルをのせて、コーヒーフィルター(なければキッチンペーパーやガーゼでもOK)にヨーグルトを入れ、冷蔵庫で半日～1日水切りをする。(2日置くと、もっとチーズっぽくなります)
- ② [a] のバルサミコ酢とメーフルシロップを混ぜ合わせたものをトロップとするまで軽く煮詰め、冷ましておく。
- ③ 皿にペビーリーフとフロッコリースフラウト、皮をむいて8等分にした柿を盛りつけ、水切りしたヨーグルトをのせる。
- ④ 皿のふちに[a]をのせたら出来上がり!

柿は、9月～11月が旬の食材です。

柿には「ビタミンC」が豊富に含まれ、果物の中でトップクラスです!



大きめの柿1ヶ(200g)に含まれる「ビタミンC量」は120mg

成人が摂る1日のビタミンC摂取推奨量は100mgといわれていますが、その量よりも多く摂る事が出来ます!!

### ビタミンC含有量(100g中)

柿 70mg	キウイ 69mg	いちご 62mg	レモン果汁 50mg	パイン 27mg

### ビタミンCの働き

- ・抗酸化作用
- ・抗がん作用
- ・抗ウイルス作用
- ・血中コレステロールを下げる
- ・貧血予防

[柿に含まれるビタミンC]



[ヨーグルトのタンパク質]



美肌効果を高める組み合わせ!