



β-カロテンが豊富な柿。ビタミンCやカリウムも多く、風邪や生活習慣病の予防が期待できる食材です。ただし食べ過ぎは身体を冷やすこともあるので注意しましょう。

～チキンと柿のサラダ～

【材料】2人分

鶏ささみ肉	100g	柿	1個
セロリ	1/2本	レタス	2枚
すりゴマ(白)	大さじ2	マヨネーズ	大さじ2
レモン汁	小さじ1	塩・コショウ	少々

【作り方】

- ①鶏ささみ肉を弱火で茹でる。中まで火が通ったら茹で汁の中で冷ました後、手で裂いておく。
- ②柿は皮を剥き①と同じくらいの大きさに切る。セロリは薄切りにする。
- ③レタスは食べやすい大きさにちぎり器に敷く。
- ④すりゴマ、マヨネーズ、レモン汁を合せ、鶏ささみ肉(①)、柿(②)、セロリ(②)を和える。
- ⑤塩・コショウで味を調えたら器(③)に盛り付ける。

★柿の甘味でまろやかな和え物になります。栄養豊富で抗酸化作用のあるゴマもたっぷり摂りましょう★