

＊ 苦手なお野菜 おいしくな～れ ＊  
 さちこママの  
**魔法のキッチン**

♪ 日焼け対策にビタミンACEたっぷり! ♪



**アボカドサラダと  
 人参ドレッシング**



5月はゴールデンウィークなどでお出掛けする機会が多い時期ですね。そこで気になるのは紫外線! 日焼け止めも必要ですが、体の中からのケアも大事! そこで、ビタミンACE(エース)たっぷりのアボカドサラダと人参ドレッシングをご紹介します。

アボカドは栄養価が高く「森のバター」とも呼ばれ、ビタミンB群、E、ミネラル、食物繊維も多く、高血圧や脳梗塞の予防に効果があるとされています。人参に含まれているカロテンは免疫力を高めて皮膚や粘液を強くしたり、がんや心臓病や動脈硬化を予防する効果があるとされています。また、ブロッコリーにはビタミンCとカロテンが豊富で、抗酸化作用のあるスルフォラファンや、貧血予防の鉄が多く含まれています。

たっぷりお野菜を食べて、紫外線ケアをしながら、お出かけを楽しんでくださいね♪



**アボカドサラダ**

〈材料〉

- アボカド……………1個
- ブロッコリー…1/2株
- キャベツ……………1/4 個
- 人参……………1/3本
- きゅうり……………1本
- プチトマト……………適宜
- レタス……………適宜



〈作り方〉

- ①アボカドは半分に切り、種を取り除き、1.5cm角にカットする
- ②ブロッコリーは茎と房に分け、茎は硬い皮をむいて一口サイズにカットし、房も一口サイズにして塩茹でしておく
- ③キャベツと人参は千切り、きゅうりは斜めの薄切り、プチトマトは半分はカットし、レタスは手でちぎる
- ④器に見栄えよく盛り付ける

**人参ドレッシング**

〈材料〉

- 人参……………100g
- 玉ねぎ……………150g
- オリーブオイル……………75ml
- りんご酢……………75ml
- 醤油……………大さじ1.5
- メイプルシロップ…大さじ2～3



〈作り方〉

- ①人参は皮をむかずに荒く刻みフードプロセッサーにかける
- ②玉ねぎは外皮をむいて荒く刻み、①に加えてフードプロセッサーでペースト状にする
- ③②に残りの材料を少しずつ加えながら混ぜ合わせる
- ④サラダにかけていただきます♪

※玉ねぎの辛味が強い場合はメイプルシロップを少し多めに加えて調整してください。

レシピ  
 考案



ホリスティックヘルスコンサルタント  
 ナチュラルフードコーディネーター/栄養士

**赤松 佐知子 先生**

自然と調和した生き方を実践し、ヨガ講師、指ヨガマスターインストラクターとしても活躍中。アトピーに苦しんだ経験をきっかけに日々の食事を研究。「食べたもので体は出来ている」という思いから旬の野菜を使ったレシピを紹介。子どもに伝えたい母の味を豆知識と共にお届けします。

