

食べて健康

かぼちゃと秋野菜のサラダ

かぼちゃは、ビタミンEを豊富に含んでいます。ビタミンEは、抗酸化作用のある「若返りビタミン」でよく知られていますが、末梢血管を拡張することで血液循環を整える働きもあり、血行不良による冷え性や肩コリ・頭痛などの改善にも役立つとされている栄養素です。



★ 材料 ★

・かぼちゃ	100g
・れんこん	60g
・なす	1本
・まいたけ	50g
・ベビーリーフ	
・オリーブオイル	大さじ4
・マジックソルトor塩	小さじ1

(ドレッシング)

・バルサミコビネガー	大さじ2
・オリーブオイル	大さじ3
・マジックソルトor塩	小さじ1/4
・ブラックペッパー	少々
・おろしにんにく	小さじ1/8

- ①かぼちゃは5mm厚さ、れんこんは7,8mm厚さに切り、なすは1cm厚さの斜め切り、まいたけはほぐします。ベビーリーフはさっと水洗いし、水けをよくきります。
- ②フライパンにオリーブオイル大さじ2を熱し、かぼちゃ、れんこんを火が通るまで両面焼き、マジックソルトor塩小さじ1/2を加えて下味をつけて取り出します。
- ③空いたフライパンにオリーブオイル大さじ2を熱し、なす、まいたけを加えてこんがり両面焼きます。マジックソルトor塩小さじ1/2をふり、取り出します。
- ④器にベビーリーフを敷き②③をのせ、混ぜ合わせたバルサミコドレッシングをかけます。