

トマトのプリンセスサラダ



栄養成分(1人分)

エネルギー
108kcal

脂質
7.4g

塩分
0.2g

野菜
138g

♥ Point

▼トマトの代表的な栄養素であるリコピンは、強力な抗酸化作用を持ったカロテノイドの一種です。細胞の老化を防ぎます。

材料(2人分)

・トマト	120g×2個
・レモン汁	少々
・胡瓜	1/4本
・卵	1個
・マヨネーズ	大さじ1
・レタス	1枚

作り方

- ①胡瓜は小口切りに。卵は固ゆでにして卵黄は裏ごし、残りは1cm程の角切りにしておく。
- ②トマトは底を薄く切り、上1/3を切り取ったらスプーンなどで中をくり抜き器状にして、レモン汁を振りかけて冷やしておく。(最初に熱湯に通して皮を向いてもよい。)
- ③トマトの切り取った部分とくり抜いた中身を1cm角に切り、胡瓜、卵と混ぜてマヨネーズで和える。
- ⑤冷ましておいたトマトの器に③の混ぜたものを詰め、裏ごした卵黄を上から振りかける。
- ⑥レタスと一緒に器に盛ったら完成!

♥トマトのリコピンは細胞内にあるので、熱を通したりすりつぶしたりすると細胞壁が壊れて吸収率がアップします。