

# トマトとアボカドのサラダ



## 1人分の熱量・栄養価

エネルギー	61 kcal
たんぱく質	1.1 g
脂質	4.9 g
炭水化物	4.3 g
食塩相当量	0.5 g

トマトのリコピン、  
アボカドのビタミンA、C、Eや  
ルチン、カロテノイドは  
一緒に摂取することで  
より強力な抗酸化作用が期待されます！

副菜

抗酸化作用を高めたレシピ

# トマトとアボカドのわさびソース和え

抗酸化作用を高めた副菜のレシピ

## <材料：2人分>

ミニトマト・・・4個  
アボカド・・・40 g  
たまねぎ・・・40 g

しょうゆ・・・小さじ1  
練りわさび・・・2 g  
オリーブ油・・・2 g

## <作り方>

---

- ① ミニトマトはへたをとって半分に切る。アボカドは種を取り、サイコロ状に切る。たまねぎは薄切りにする。
- ② ボウルにしょうゆを入れ、練りわさびとオリーブ油を加えてよく混ぜる。
- ③ 食べる前に②で作ったドレッシングをサラダにかける。

# 抗酸化野菜カレースープ



## 1人分の熱量・栄養価

エネルギー	84 kcal
たんぱく質	2.5 g
脂質	3.7 g
炭水化物	11.7 g
食塩相当量	1.1 g

抗酸化作用をもつ**トマト**、**にんじん**などの野菜をカレースープで！  
トマトの酸味がきいてさっぱり食べられる♪

汁物

抗酸化作用を高めたレシピ

# 抗酸化野菜カレースープ

抗酸化作用を高めた汁物のレシピ

## <材料：3人分>

トマト	1個	水	3カップ
玉ねぎ	3/4個	コンソメ	小さじ2
にんじん	中1/2本	カレールウ	1かけら
ブロッコリー	90g		
油	適量		

## <作り方>

- ① トマトと玉ねぎはくし切り、にんじんは乱切りブロッコリーは小房に分ける。
- ② 玉ねぎ、にんじんを鍋で炒める。
- ③ 玉ねぎが透けてきたら、トマトとブロッコリーを加えて炒める。
- ④ 野菜に火が通ったら鍋からブロッコリーを除き、水とコンソメを加えて煮る。
- ⑤ にんじんが柔らかくなったら、カレールウを加えて溶かす。
- ⑥ ブロッコリーを鍋に入れてよく混ぜる。

# かぼちゃのお汁粉

## 1人分の熱量・栄養価

エネルギー	268 kcal
たんぱく質	13.9 g
脂質	21.7 g
炭水化物	1.5 g
食塩相当量	0.6 g

かぼちゃに多く含まれる  
**β-カロテン**、**ビタミンC**、  
**ビタミンE**は抗酸化作用を  
持ち、老化の進行を抑制  
する効果があります！

デザート

抗酸化作用を高めたレシピ

# かぼちゃのお汁粉

抗酸化作用を高めたデザートレシピ

## <材料：2人分>

かぼちゃ . . . . . 200g

水 . . . . . 1/2カップ

砂糖 . . . . . 大さじ3~5

生クリーム . . . . . 大さじ2

シナモン . . . . . 少々

白玉粉 . . . . . 40g

水 . . . . . 大さじ2

## <作り方>

- ① かぼちゃは、ミキサーにかけやすい大きさに切り、電子レンジにかけてやわらかくする。
- ② かぼちゃの皮を取り除き、水を加えてミキサーにかける。
- ③ ミキサーにかけたものを鍋に入れ、砂糖を加えて火にかける。
- ④ 砂糖が溶けたら火を止め、生クリームとシナモンを加えてよく混ぜ、器に注ぐ。
- ⑤ 白玉粉に水を加えて、耳たぶくらいの固さになるまでこね、形成する。
- ⑥ 沸騰した水に団子を入れて、浮かんできて1分たったら冷水にとる。
- ⑦ 団子の水をきり、かぼちゃあんに入れる。