

イチジクの免疫力アップサラダ

《今回の多摩市産》

・イチジク



イチジクは、ポリフェノールや水溶性食物繊維など、体を健康に維持し、免疫力を高めるために必要な栄養素が豊富な果物です。

多摩市で収穫できる「イチジク」は、日本イチジク、ドーフィン、ホワイトゼノアなど。

イチジクはポリ袋などに入れ冷蔵庫で保管し、柔らかめの物から食べていきましょう。

新鮮なイチジクを食べること
でなるべく免疫力を上げ、病気に強い健康な体を作りましょう！

イチジクの旬をご存知ですか？8～10月がまさに旬。芳醇な甘みがおいしい果物です。果物としてそのままでも美味しいイチジクですが、今回はサラダにしました。1人分2個、たっぷり食べられるレシピです。

イチジクだけでも十分に栄養価が高いですが、今回のサラダはアボカド(ビタミンC、Eなど)、ブロッコリー(ビタミンC、スプラウト)、玉ねぎ(ケルセチン)、しょうが(ジンゲロール、ショウガオール)、パセリ(ビタミンA、Cなど)と、抗酸化作用があり、元気な体につながる食材を選びました。



《材料(2人分)》

・イチジク	: 4個(一人2個)	【玉ねぎしょうがドレッシング】	
・ハム	: 4枚	・玉ねぎ	: 1/2 個
・アボカド	: 1個	・しょうが	: 1 かけ(10g)
・ブロッコリー	: 1/4 個	・はちみつ	: 大さじ2
		・オリーブオイル	: 大さじ2
		・しょうゆ	: 大さじ3

市販の玉ねぎドレッシングを使って
もおいしいですよ！

《作り方》

- ① イチジクは軸の方から皮をむき、くし形に4等分にする。
- ② アボカドは縦2つに包丁を入れ、種を取り、皮をむき一口大にする。ブロッコリーは小房に分け茹でる。ハムは千切りにする。
- ③ 玉ねぎしょうがドレッシングは、玉ねぎ、しょうがはすりおろし、他の材料と合わせて30秒～1分軽く火にかけ、冷やしておく。
- ④ 器に盛りつけたら、食べる直前にドレッシングをかける。

レシピ提供: Ami.Kobayashi

発行: 多摩市の農産物応援サイト agriagri <http://www.seeds-tama.com/agriagri>

※無許可での複製、配布を禁じます。