



vol.25

682kcal

紫外線対策&美肌のための薬膳 サバ缶とアボカドのトースト ミックスベリーのスムージー

材料

サバ缶とアボカドのトースト

- パン(または米粉パン) ……小ぶり2枚または大きいもの1枚
- アボカド ……1/2個
- サバ缶 ……1/2缶
- くるみ ……5g
- 塩、こしょう ……少々
- えごまオイル ……小さじ1
- パセリのみじんぎり ……少々(またはカイワレ大根)

ミックスベリーのスムージー

- ミックスベリー冷凍 ……60g
(ラズベリー・ブルーベリーなど)
- オーツミルク ……200cc

作り方

サバ缶とアボカドのトースト

- 1 アボカドは包丁で種を中心に縦にぐるりと切り目を入れ、両手で左右をずらすようにして2つに分ける。
スプーンで皮から果肉をはずし、3枚づつに切る。
- 2 食パンにアボカド、サバ缶、くるみの粗みじんをのせて、塩こしょうをふってトースターで3分ほど焼く。
- 3 仕上げにパセリのみじん切り、えごまオイルをかける。

ミックスベリーのスムージー

- 1 ミックスベリー冷凍(ラズベリー・ブルーベリーなど)とオーツミルクをミキサーに入れて、攪拌する。



ミックスベリー

薬膳ではベリー類はアンチエイジング効果や血を浄化し、血を増やし、肌色を美しくする働きがある美容食材です。栄養的にも強い抗酸化力をもつポリフェノールが豊富に含まれます。紫外線によって起こる細胞の酸化を防ぎます。また、いちごやラズベリーなどのベリーに含まれる「エラグ酸」はメラニン色素の生成を抑制する効果もあります。



アボカド

質の良い脂肪が多く含まれ、薬膳でも保湿効果の高い食材と言われているアボカド。肌あれの改善や、新陳代謝を高めるビタミンEが豊富に含まれます。また紫外線のダメージを取り除き、美白効果もあるビタミンCも豊富です。