

おすすめoneティッシュ

秋はやっぱり柿でしょー

秋になるとあちこちで見かける柿の木。美味しそうに熟した柿はとても栄養価が高いんです。いろいろな栄養を含む柿ですが1番スゴイのは何と言ってもビタミンC！ビタミンCと言うとレモンやみかんなどの柑橘系を思い浮かべますが柿に含まれるビタミンCはみかんの約2倍！！
ビタミンCは免疫力を高めるので風邪の予防に効果的です。
さらに抗酸化作用があり、ガンの予防やアンチエイジングにも力を発揮します。

お酒好きにはピッタリ 。。°、(´▽`)°。。°

柿はタンニンとカリウムも含んでいます。タンニンはアルコールを分解しカリウムの利尿作用はそれを外に出す働きがあります。

お酒を飲む機会が増えるこれからの季節・・・やっぱり柿でしょー

柿とくるみのサラダ

チーズと合わせて美味しく食べちゃお。



<材料> 2人分

- ・柿 1個
- ・クリームチーズ 100g
- ・くるみ 20g
- ・塩こしょう 少々
- ・レーズン お好みで少量

(飾り用のくるみ)

<作り方>

- ① 柿は皮をむき食べやすい大きさに切る。
- ② くるみ→粗く刻む。
クリームチーズ→常温に戻す。
レーズン→お湯に入れて柔らかくする。
- ③ ボールに柿、くるみ、クリームチーズ、レーズンを入れて混ぜ合わせる。
器に盛り付けて上に少量のくるみを飾る。

11月21日(水) 「いどばたまんま」のメニューに取り入れています
ちょっとオシャレな柿レシピ♪ぜひお試しください