

肌が気になる方のレシピ

主菜 鮎の甘露煮すいかの香り

【材料(2人分)】

鮎の甘露煮 …… 4本(市販品)

すいかの皮 …… 50g(白い部分だけ1cmスライス)

白うり …… 半分に切り、種を取り1cmスライス

しそ …… 4枚(千切り)

<調味料>

塩 …… 少々

レモン汁 …… 少々

胡麻油 …… 少々



【作り方】

1. すいかの皮、白うり、しそを塩、レモン汁、胡麻油で和えます。
2. 電子レンジで温めた鮎をお皿の中央に置き、(1)をかけてできあがり。

このレシピのポイント… すいかの皮

このメニューの核となる食材は「すいかの皮」です。

すいかの皮といっても、このメニューで使っているのは、表皮(緑と黒の部分)を除いた白色の部分です。すいかの皮には「夏の暑さによる体のほてり(熱)」を取り除いてくれる作用があるので、捨てずに是非、活用してみてください。はと麦をサポートして、肌トラブルの元になる毒も排出してくれます。