

しらすチーズトースト(夏)

夏を代表する薬味「大葉」「ミョウガ」をトッピングした夏バージョンの「しらすトースト」です。さわやかな香りで夏バテ防止！！栄養満点の朝ごはんです。

材料(2人前)

- ・食パン・・・2枚
- ・しらす・・・20g
- ・ピザ用チーズ・・・30g
- ・大葉・・・3枚
- ・ミョウガ・・・1個

作り方

1. 大葉とミョウガをみじん切りにする。
2. 1としらす、チーズを混ぜ合わせパンにのせ、トースターで香ばしく焼き上げたら出来上がり。

※お好みで、オリーブオイルやタバスコ、七味等をかけてお召し上がりください

エネルギー： 188Kcal 塩分：1.4g (1人前)

ミョウガと大葉 (しそ)

～夏を代表する薬味～

☆ミョウガの栄養

さわやかな香りはアルファピネンという精油成分で、食欲を増進させる働きがあります。発汗や消化の促進に加え、血液循環や呼吸機能を高めるほか、眠気を覚ます効果があります。



☆大葉の栄養

青しそは、ミネラル類が多く、特にβ-カロテンとビタミンB2、カルシウムの量は野菜の中でもトップクラスです。赤しそもβ-カロテンの量が少ないだけでその他は青じそと変わりません。

赤しその葉には、ローズマリン酸と呼ばれるポリフェノール的一种が多く含まれています。アレルギー症状を緩和する効果があると期待されています。

