

調理例

## 甘夏のレタス和え

### 材料 (1人分)

- 甘夏…1/2 個
- サニーレタス…3～4 枚

### 作り方

- 01 サニーレタスを軽く水洗いし、食べやすい大きさにちぎる
- 02 甘夏の皮をむいて食べやすい大きさにする
- 03 レタスと甘夏を和えてできあがり!  
簡単だけど、これからの季節さっぱりとして食べやすいです!



からだにうれしい  
レシピ

05

May

甘夏  
～Amanatsu～

### 健康ポイント ▶ 疲労回復、腸を元気に

- ビタミンC、シネフェリンを多く含み、風邪予防の効果
- クエン酸で疲労回復と血液をキレイにする
- ペクチンによる整腸作用(便秘やお腹を壊している時に効果あり)