

メロンカップサラダ

栄養価(1人分)

エネルギー	243 kcal
たんぱく質	3.5 g
脂質	14.3 g
炭水化物	27.3 g
食物繊維	1.7 g
塩分	0.3 g
カルシウム	55 mg



材料(4人分)

プリンスメロン	大2個 (1人1/2個)
<季節の果物>	
スイカ	200g
りんご	1/2個
パイナップル(缶)	2枚
キウイ	1個
ゆで卵	1個
黄桃(缶)	1個 ハーフ
ソース	
マヨネーズ	70cc 小さじ2
(ヨーグルト)	
生クリーム	30cc
レモン汁	5cc 小さじ1/2
ペパーミント	適宜

作り方

- ① メロンは横半分に切り、種を取り、実はくり抜きで丸い形にする。すいか、りんごも同様の形にする。
- ② パイナップル、キウイ、黄桃は1.5cm角に切る。
- ③ ボールにソースの材料を混ぜ合わせ①、②を加えて混ぜ、メロンカップに盛り付ける。好みにハーブを添える。

ひとくちメモ

メロンの主成分は糖質で、吸収されやすいブドウ糖、果糖が多く、エネルギー補給に役立つ。カリウムとカロテンも多く、とくに露地ものの赤肉種メロンでは100gあたりのカロテン含有量は3600μgと、果物の中では屈指である。カロテンは免疫力を高めるので、かぜやがんの予防に期待できる。

