

夏はやっぱり夏野菜カレー

番外編

夏野菜カレーといえばナスやパプリカ、ご家庭によってはトマト、カボチャ、それにオクラが入っていることもありますね。もちろん全て入れても味に深みができてより美味しく頂けます。今回はそのなかでも少し変わり種の具を紹介したいと思います。



ししとうで日差し対策！

ししとうには夏に不足しがちなビタミンCが豊富！紫外線による肌へのダメージを和らげ、美白効果が期待できます。また免疫力を高め夏風邪予防にも効果的！いづれも良く、視覚からも食欲増進につながります。

ズッキーニで疲労回復とダイエット

低カロリーながらビタミンやミネラルが豊富なズッキーニ。疲労回復ビタミンと呼ばれるビタミンB群が特に豊富。夏の暑さに疲れた体を癒すだけでなく、身体の代謝を促進する効果も期待されており、ダイエットやアンチエイジングにも役立ちます。



とうもろこしでエネルギー補給！

とうもろこしは豊富でバランスの良い栄養素の他に、でんぷんやタンパク質も豊富な高エネルギー食材。夏のエネルギー補給には欠かせません！食物繊維も多量に含まれているので、少量でも満腹感を得られ、腸内環境の正常化や便秘解消にも効果あり！

苦味でシャキっと！ゴーヤのモモルデシン

ゴーヤの独特の苦みは苦み成分『モモルデシン』によるもの。モモルデシンは胃腸の粘膜の保護、食欲増進の他、精神に働きかけて気分をシャキッとさせる効果があります！油と相性が良く、栄養摂取効率がUPします！



食欲をそそる栄養たっぷりの夏野菜カレーで

夏をもっと楽しもう！

