

【ヘルシーオイルの美容サラダ】

材料 (2人分)

ピンクグレープフルーツ・・・1個
アボガド・・・1個
E x v オリーブオイル・・・大さじ1~2
(オプション)
ヘンプシード・・・大さじ1~2
バルサミコ酢・・・お好み適量

作り方

- 1 グレープフルーツの皮をむき、その実をボウルに入れる。
- 2 アボガドの皮をむき、一口サイズカットしてボウルに加える。
- 3 E x v オリーブオイルをかけて、全体をやさしく和える。※実を崩さないように。
- 4 オプションのヘンプシードやバルサミコ酢も加えて味を調えればできあがり。

ワンポイントアドバイス

- グレープフルーツを選ぶさいには、色が濃厚で果肉のしっかりとしたものを！もし、ジュースだとサラダには適さないの。
- グレープフルーツにオイルをかけると、酸味と中和されてマイルドテイストになり味のバランスも取れる。塩も加えずに、そのまま召し上がれる。
- 朝や小腹の空いた時には特にオススメ良質な油とビタミンをダブルで摂取でき、満足感を得られるばかりか、消化にも負担をかけず、頭の回転にも一役買ってくれる。