



## 材料 (2人分)

トマト(湯剥きぶつ切り)	1個
ピーマン(ぶつ切り)	1/2個
赤パプリカ(ぶつ切り)	1/8個
キュウリ(皮剥き種取りぶつ切り)	1/2本
玉ねぎ(ぶつ切り)	1/8個
にんにく(ぶつ切り)	1/8個
パケット(ぶつ切り)	1切れ
赤ワインビネガー	大1.5
オリーブ油	大1.5
砂糖	大0.5
塩こしょう	適量

## 作り方

1

野菜をカットしミキサーで  
攪拌する

2

赤ワインビネガー、  
塩こしょう、  
砂糖で味を調える。

3

ミキサーで攪拌しながら  
少しづつオリーブ油を加  
える。

○レシピ作成／

食育シェフのこだわり料理 kitchen buzz

大阪市福島区鷺洲2-15-32

TEL:06-6454-2030

<http://www.kitchen-buzz.com>食材と食材の旨みを引き出す調理法  
にこだわる野菜のピストロ、イタリアン

冷蔵庫に余っている  
緑黄色野菜でβカロテン  
をたっぷりチャージ！！  
トマト、ピーマン、  
パプリカで抗酸化作用で  
老化防止！

脳を守る  
食材です。  
ありがとう！



Copyright © 2012 Shinohara



## 認知症予防のポイント！

トマト (ベータカロテン、リコピンなどのカロテノイド類)、  
ピーマン (ビタミンC、カロチン)、  
オリーブ油 (一価不飽和脂肪酸とビタミンEなど)

ばちんこで適度に遊んで、栄養バランスの良い食事を摂り、  
認知機能低下予防&脳活動機能低下に役立てましょう

しのはり教授の  
けんぱち

