

今回はレシピ紹介です。

テーマ：「キーマを食べて


暑さに負けずピリッと夏を乗り切ろう!!」

【ピリッとナイスペーパー】

- ライスペーパー：10g（2枚分）
- レタス：28g
- キーマカレー：80g
- 豆サラダ：30g（キーマカレーに混ぜる）

【作り方】

キーマカレーは「印度カリー子さんのスパイスセット」を使用して作りました。作り方はとても簡単で、本格的なキーマカレーが出来上がります。キーマカレーが完成したら、キーマカレーとレタスをライスペーパー（生春巻き）に巻いて出来上がりです。スパイスには抗酸化作用があり、暑さによる酸化ストレスを抑制する働きが期待されます。



ぜひ、酸化ストレスと食べ物に含まれる抗酸化能の関係を本学科に入学して、一緒に学びましょう。



運動栄養学科
准教授：真野芳彦