

アンチエイジング 効果による 老化防止サラダ

年齢がかさんでくると徐々に肌のシワやたるみが気になり始めますよね。そんな時こそアンチエイジングを始める時です。今回は老化防止にもなるというアンチエイジングについて、そしてアンチエイジングに効果のあるサラダをご紹介します。
見た目も鮮やかでとてもおいしくいただけますよ。



アンチエイジング効果(老化防止)のサラダ

■材料(5人分)

春菊……2茎
人参……120g
リンゴ……1/2個
サツマイモ…30g
油 ……適量
A

オリブ油……大さじ1
酢 ……大さじ1/2
粒マスタード……小さじ1

しお、こしょう…少々

■作り方

- ①春菊は葉を摘み取り、人参は柵切り、サツマイモは薄く切り千切りにして10分間水につける。
- ②稗議はイチョウ切りにして、塩水にさらす。
- ③サツマイモは水気を切って、油で揚げる。
- ④春菊・人参・リンゴをAであえる。器に盛って、上げたサツマイモをトッピングする。