

熱中症予防のレシピ



キウイとナッツの クリームチーズトースト

管理栄養士のレシピ No.111

キウイフルーツにはビタミンC・クエン酸・カリウムなどの栄養素が多く含まれています。そこにミネラルが豊富なナッツ・チーズを組み合わせることで、熱中症予防に必要な栄養素を補うことができる1品となっています。トーストだけではなく、ヨーグルトやサラダの上にものせることもできるためアレンジレシピも豊富です。



1人分 エネルギー200kcal 塩分1g 調理時間5分

【材料】 1人分

- キウイフルーツ 1/2個
(ゴールドまたはグリーン)
- 無塩ミックスナッツ 15g
- クリームチーズ 15g
- 食パン(6枚切り) 1枚

※クリームチーズは常温に戻しておく

【作り方】

- ①ミックスナッツを細かく砕く
- ②キウイフルーツの皮をむき、1cmに角切りにする
- ③クリームチーズと①②を混ぜ合わせ、お皿に盛り付け完成