

【紫外線と戦う☆トマトの冷製パスタ風そうめん】



— 材料 — (2人分)

トマト : 2個	オリーブオイル : 大さじ4
そうめん : 2把	塩 : 適量
シーフードミックス : 60g	ブラックペッパー : 適量
ブイヨン : 2個	バジル : 適量(お好みで)

《 作り方 》

- ① 多めのお湯でシーフードミックスをゆがき、その残ったお湯でそうめんをゆがき、冷水で一気に冷やす。
- ② ボウルにオリーブオイル、砕いたブイヨン、ザク切りにしたトマトをよく混ぜ合わせる
- ③ ②に①を入れてよく絡め、塩、ブラックペッパーで味をととのえたら器に盛り付け、バジルを乗せて出来上がり♪

トマトの冷製パスタ風そうめんのビューティーポイント

トマトには美容ビタミンと呼ばれるビタミンA・C・E(エース)と赤い色の元リコピンが含まれ、これらには抗酸化作用あり、紫外線を浴びて増えた活性酸素を抑える効果が期待できると言われているのでサビない体に！

ビタミンA(β-カロテン)はお肌にうるおいを与えてくれて、ビタミンEは若返りのビタミンとも言われおり、このふたつのビタミンはオイルと一緒に摂ることで吸収率UP！

ビタミンCは美肌・美白効果に加え、シーフードのたんぱく質と合わせる事によって体の中でコラーゲン生成を期待♪