メディカルハーブ通信 vol.4

ミント　～Mint～

ミントには様々な種類がありますが、スペアミントやペパーミントなどが有名です。どれもさわやかな香りで食べ物以外にも利用されています。消化機能の活性化などから食欲不振なども適しています。

きゅうりとトマトのミントサラダ

きゅうり	1/2	45g	オリーブオイル	小 1/2	2g
トマト	1/2	60g	酢	小 1/2	2.5g
ペパーミント		1g	塩	少々	
			こしょう	少々	

お菓子などの風味づけに利用されることが多いですが、さわやかな香りを利用して料理のアクセントにも使用してみてください。

メディカルハーブコーディネーター
管理栄養士　平井　千裕