

キウイのデザートピクルス

食欲増進・水分摂取・便秘改善・
疲労回復効果が期待できる！



< 材料 4食分 >

グリーンキウイ・・・2個
ゴールドキウイ・・・2個

A リンゴ酢・・・大さじ3
A はちみつ・・・大さじ2
A レモン汁・・・大さじ1



2～3日を目途に食べきるようにしましょう！

アレンジ自在！

- ・ サラダに乗せる
- ・ ピクルス液を炭酸水で割る
- ・ ヨーグルトに混ぜる



< 作り方 >

1. キウイの皮をむき、食べやすい大きさに切る。
2. 容器にAの調味料を入れて、ピクルス液を作る。
3. ピクルス液に切ったキウイを漬け込む。

1人分の栄養価

エネルギー:94kcal	食塩相当量:0g
たんぱく質:1.1g	ビタミンC:109mg
脂質 :0.2g	食物繊維 :2g
炭水化物 :23.2g	

ポイント

キウイの皮を有効利用



キウイにはたんぱく質分解酵素¹⁾が含まれます。

果皮に近いところ多い！！

栄養がたっぷり！！

ゴールドキウイは1個で1日分の
ビタミンC推奨量を満たす。



グリーンキウイは現代人が不足しが
ちな食物繊維を補う！

1) たんぱく質分解酵素:肉や魚、乳製品などに含まれるたんぱく質の分解を助け、
消化を促す作用も期待されている。パイナップル、パパイヤ、しょうがにも含まれる