

焼き野菜マヨネーズサラダ

話は簡単なのです。土鍋にオリーブオイルをひきます。これに気に入った野菜を入れて、マヨネーズを振りかけて、オーブントースターで15分程度焼くだけなのです。

マヨネーズは太るから嫌だって方は、マヨネーズの代わりに、オリーブオイルをかけ回して、塩、胡椒すればいいんです。オリーブのグリーンな香りが嬉しい一品になります。

さらに言えば、ニンニクをみじん切りして、オイルをまぶしたもの + 豚肉拍子木切り or サラミソーセージ短冊切りなどで、サラダというより、立派な一品のできあがり。

上記に溶けるチーズを載せればピザ風味になるし、ホウレン草をちぎって入れ、粉チーズをかけて焼けばシーザー風にもなります。ホウレン草の代わりにマッシュルームをいれて、チーズの代わりにパプリカをふりかければ、オリーブオイル俵約版のアヒージョにもなります。

どうせ内輪で食べるのだし、適当にね。大丈夫、大丈夫！ありもので賄なっちゃいましょうね！
それと粉チーズを振りかけて焼くってのは、意外に旨いものです。試してみてください！



上は、チンしたジャガイモ + ミニトマト + アスパラ + 赤・黄ピーマン

繰り返しますが、オリーブオイルのグリーンな香りって、身体に良いって感じますよね。抗酸化作用といいますが、身体が錆びつくのを防ぐことだそうです。年も改まって、このまま錆びつくのも面白くないので、簡単で体に良いものを食べて、10歳くらい若返ってしまう予定です。

で、つくづく思うのですが、料理って思う以上に簡単で、面白いものですよね。ですから、あまり出来合い物ばかり食べていないで、いろいろ作ってみましょうね。

食べ物って、サプリやクスリより数倍も体質改善に役立つものです。これは実感ですよ！