

## 「春野菜とグレープフルーツの塩麹サラダ」

塩麹は、善玉菌のエサとなるオリゴ糖を生成する酵素をもっているため、継続的に摂ると腸内環境を整えることが期待されます。

### <主な材料・4人分>

レタス	1/8 個
豆苗	1/2 パック
ブロッコリー	1/2 房
グレープフルーツ	1/2 個
●酢	大さじ 1
●オリーブ油	小さじ 1
●はちみつ	小さじ 1
●塩麹	小さじ 1
●胡椒	少々



### <作り方>

- ① レタスは氷水につけシャキッとさせたら一口大にちぎる。豆苗は根元を切ってさっと洗い、長さを半分にカットする。ブロッコリーは小房に分けたら、塩（分量外）を加え沸騰させた湯で茹で、ザルに上げて冷ましておく。
- ② グレープフルーツは皮と薄皮をむいて実を取り出す。
- ③ ●を合わせてドレッシングを作る。
- ④ レタス、豆苗、ブロッコリー、グレープフルーツをざっと混ぜて器に盛り、③のドレッシングをかける。

(1人分)

エネルギー 117kcal 蛋白質 4.0g 塩分 0.6g