

【ヨーグルトサラダ】

ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が含まれるヨーグルトと善玉菌を増やす働きのある食物繊維たっぷりの野菜や果物を一緒に摂ることで、腸内フローラを整え、便秘や軟便を改善する効果があります。

〈材料〉2人分

レタス 2枚
ベビーリーフ 30g
赤ミニトマト 5個
黄ミニトマト 5個
スイカ 150g
ブルーベリー 30g
キウイ 1/2個
アーモンド 3g
クルミ 3g
カシューナッツ 3g
(ドレッシング)
ヨーグルト 100g
オリーブオイル 大匙1
レモン果汁 小匙1/2
はちみつ 小匙1/2
マヨネーズ 大匙1/2
粉チーズ 大匙1/2
塩 少々
こしょう 適量



〈作り方〉

- ①レタスを洗って一口大にちぎる。トマトはヘタを取って半分に切る。ベビーリーフとブルーベリーはさっと洗う。スイカは皮を切り落とし、種を除いて一口大に切る。キウイは皮をむいて一口大に切る。
- ②ナッツ類は袋に入れて棒で叩き砕く。
- ③ドレッシングを作る。ボウルにヨーグルト、オリーブオイル、レモン果汁、はちみつ、マヨネーズ、粉チーズを入れて混ぜる。塩こしょうで味付けをする。
- ④器にレタスを敷き、その上にベビーリーフをのせる。ミニトマト、スイカ、ブルーベリー、キウイを盛り付ける。上からヨーグルトドレッシングを回しかけ、砕いたナッツ類を散らして完成。

(一人分) エネルギー267kcal たんぱく質 6.4g 塩分 0.5g 食物繊維 4.3g