

腸活レシピ：副菜

「春野菜サラダ～はちみつドレッシングかけ～」

腸内環境を整えるためには、善玉菌のエサとなる食物繊維を多く含む野菜をしっかりと摂ることがおすすめです。

<主な材料・4人分>

- ・ルッコラ 1袋
- ・サニーレタス 60g
- ・ラディッシュ 6個
- ・玉葱 1/2個
- ・そら豆 100g
- ・オリーブオイル 50g
- ・A 白ワインビネガー 20g
- ・A はちみつ 30g
- ・A 塩 少々
- ・A お好みのスパイス（コリアンダー、オレガノなど） 適量



<作り方>

- ① ルッコラ、サニーレタスはよく洗い、冷水に5分くらい漬け、水気を切り、食べやすい大きさにちぎる。ラディッシュ・玉葱はスライスにし、玉ねぎは水にさらしておく。
- ② そら豆はさやから出し、黒い部分の反対側に浅く切り込みを入れ、沸騰した湯（1Lくらい）に塩（分量外で大きじ1）を入れて3分程茹でる。茹で上がったら、薄皮を剥き、冷ましておく。
- ③ Aをよく混ぜ合わせ、オリーブオイルを少しずつ加えて泡立て器などでかき混ぜる。
- ④ お皿に野菜を盛り付け、③のドレッシングをかける。

（1人分）

エネルギー 182kcal 蛋白質 3.4g 塩分 0.6g