

☆えびとブロッコリーのヨーグルトサラダ

腸内環境を整えるためには腸の働きを活発にしてくれる善玉菌を増やすことが大切です。善玉菌のエサには野菜に多く含まれる食物繊維とヨーグルトといった発酵食品がおすすめです。

<主な材料・4人分>

殻付きえび 12尾

ブロッコリー 1株

じゃがいも 1個

卵 2個

マヨネーズ・無糖ヨーグルト 各大さじ1

塩 小さじ1/3

砂糖 一つまみ

あらびきこしょう 少々

A

塩 小さじ1/2

片栗粉 大さじ1



<作り方>

- ① えびは背ワタをとり、Aを揉みこみ、流水ですすぐ。沸騰した湯に塩(分量外)と酒(分量外)を加えて茹で、茹でた上がったら茹で汁ごと冷めるまで置いてく。冷めたら、殻をむく
- ② ブロッコリーはよく洗い、茎と小房に切り分ける。茎は表面の皮を切り落とし、3cm角に切る。鍋に湯を沸かし、塩(分量外)を加え、茎→小房の順に入れて茹でておく。
- ③ じゃが芋はよく洗って皮をむいて3cm角に切り、耐熱容器に入れて電子レンジ600Wで3分加熱する。
- ④ 卵はやや固ゆでして8等分に切っておく。
- ⑤ ボウルに野菜とえびを入れて、ヨーグルトとマヨネーズ、塩を加えて和える。
- ⑥ 皿に盛り付け、ゆで卵をのせ、あらびきこしょうを散らしたら完成。

エネルギー 132kcal 蛋白質 11.2g 塩分 0.9g