

4月ver.

腸活！

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

# 春の温野菜サラダと甘酒ドレッシング

## 材料 (2人分)

キャベツ	…1/4玉(300g)
にんじん	…4cm(40g)
アスパラガス	…2本(40g)
スナップエンドウ	…4本
A 麴甘酒	…大さじ1
プレーンヨーグルト	…大さじ2
オリーブ油	…大さじ1/2
塩	…小さじ1/4
こしょう	…少々



1人分 86kcal / 塩分0.7g



## つくり方

- ①キャベツはざく切りに、アスパラガスは根元の皮をピーラーで剥き5cm幅に切る。  
にんじんは5mm幅の輪切りに切り、スナップエンドウは筋を取り除く
- ②耐熱ボウルに①を入れふんわりとラップをし、600wで3分加熱する。
- ③②をざっと混ぜたらさらにしんなりするまで30秒加熱する。  
※加熱が足りなければ10秒ずつ追加する。
- ④皿に盛り、混ぜ合わせたAをかける。



甘酒には腸内細菌のエサになるオリゴ糖が豊富に含まれています。  
飲むだけでなくドレッシングや煮物など料理に加えるのもおすすめです♪