

4月ver.

腸活

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

アスパラガスともち麦の ヨーグルトサラダ

材料 (2人分)

アスパラガス	…5本	A	ヨーグルト	…大さじ3
新玉ねぎ	…1/4個		(無脂肪無糖)	
ミニトマト	…5個		マヨネーズ	…大さじ2
もち麦	…20g		オリーブ油	…大さじ1
塩	…少々		にんにく	…1かけ
こしょう	…少々			



1人分218kcal / 塩分0.5g



つくり方

- ①アスパラガスはすじが固い部分の皮・ハカマを取り除く。
新玉ねぎは薄切り、ミニトマトは半分に切る。Aのにんにくはすりおろしておく。
- ②フライパンで湯を沸かし、①のアスパラガスを1分半茹で、斜め切りにする。
もち麦は表示通りに茹で、さっと水で洗い、水気を切る。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせ、①の新玉ねぎ、ミニトマト、②を入れて和える。



春が旬のアスパラガスと新玉ねぎにはオリゴ糖が豊富に含まれています♪
食物繊維の豊富なもち麦と発酵食品のヨーグルトと合わせることで腸活に!