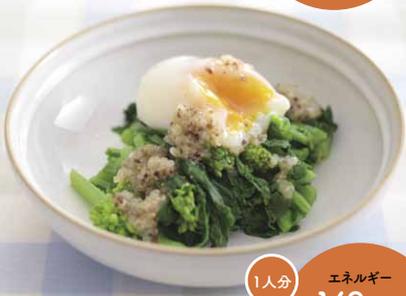


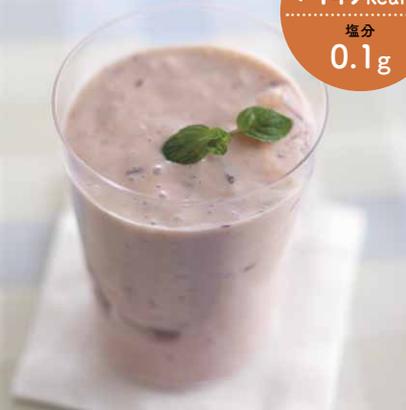
# 理想の バランス 献立

メタボ撃退!

1人分  
エネルギー  
82kcal  
塩分  
0.8g



1人分  
エネルギー  
149kcal  
塩分  
0.1g



1人分  
エネルギー  
261kcal  
塩分  
2.2g

## 健康とキレイをつくる 春のデトックス朝食メニュー

料理制作/大島 菊枝 (管理栄養士・フードコーディネーター) 撮影/吉田 篤史 スタyling/久保田 朋子

### ヨーグルトと サーモンのトースト

材料 2人分

ライ麦パン(玄米パンでも)	2枚
ヨーグルト(無糖)	200g
スモークサーモン	6枚
新たまねぎ	1/8個
ディル(パセリでも)	2枝
塩	少々
こしょう	少々
ミックスリーフ	適量
レモン(くし型切り)	2切れ
オリーブオイル(お好みで)	小さじ1

#### 作り方

- ボウルの上に一回り大きなザルをのせ、キッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを入れる。ヨーグルトの上にお血などの重しをのせ、冷蔵庫で一晩放置し水切りする。
- 新たまねぎは薄切りにし、ディルは葉をつんでみじん切りにする。ライ麦パンはトーストする。水切りヨーグルトは塩、こしょうで味を調える。
- パンにヨーグルトを塗り、サーモン、新たまねぎの順にのせてディルをふる。血にミックスリーフ、レモンを添える。お好みでパンにオリーブオイルをかけ、レモンを絞る。  
※水切りヨーグルトは保存しておけば、クリームチーズのように使えるので、忙しい朝に便利。

### 菜の花の温泉卵サラダ

材料 2人分

菜の花	1/2束
温泉卵	1個
新たまねぎ(みじん切り)	小さじ1
酢	小さじ1
粒マスタード	小さじ1
オリーブオイル	小さじ1
ハチミツ	小さじ1
塩	1つまみ
こしょう	少々

#### 作り方

- 菜の花は根元を切り落とし、くきの固い部分は包丁を浅く入れる。サッと下ゆでして流水にとり、水気をしっかり絞る。
- 器に①を盛り付けて温泉卵をのせ、混ぜ合わせたAをかける。

- ライ麦パンや玄米パンは食物繊維が豊富で、便秘改善に効果的。
- ヨーグルトには乳酸菌が含まれ、腸内の善玉菌を増やす働きがある。
- 菜の花に含まれるカリウムは血液中の余分なナトリウムを排出し、高血圧やむくみ予防に役立つ。便秘改善に有効な食物繊維も豊富。

- たまねぎの硫化アリルは肝機能高め、解毒を助ける作用がある。また、たまねぎ・ハチミツにはオリゴ糖が含まれ、腸内の善玉菌を増やす効果も。
- バナナは整腸作用の高い青みがかったものを選ぶと、デトックスに効果がある。



### ベリーベリージュース

材料 2人分

バナナ	2本
ラズベリー	大きじ2(40g)
ブルーベリー	大きじ2(30g)
レモン汁	大きじ1(1/4個分)
牛乳	1/2カップ
ハチミツ	大きじ1/2
ミントの葉(飾り用)	少々

#### 作り方

- すべての材料をミキサーに入れて回す。
- 氷を入れたグラスに①を注ぎ、ミントを飾る。  
※果物の大きさや水分の量によって、牛乳とハチミツを少し足してもOK。

#### ヘルシーPOINT

- ブルーベリーとラズベリーに含まれるアントシアニンには強い抗酸化作用があり、活性酸素を除去し、血液をサラサラにする働きがある。