

# 豆汁グルトで♪

## DELI風ハニーマスタードサラダ

酵素たっぷり！大豆で出来たヨーグルト【豆汁（とうじゅう）グルト】を使った、

ちょっとお洒落でお野菜たっぷりのサラダ☆

「サラダってそんなに量が食べれないし。。」 「そもそも野菜が苦手。。」

と言うご家族のいる方ももう大丈夫！（笑）

自然と手が伸びてしまう、みんな大好きハニーマスタードサラダです(o^^o)/

### ■材料（2人分）

お好きな野菜→適宜

オリーブオイル→適宜

★豆汁グルト（プレーン）

→大さじ3

★粒マスタード→大さじ1

★はちみつ→小さじ2

★レモン果汁→大さじ1

塩コショウ→少々



### ■作り方

- 1、 野菜は一口大に切り、  
生野菜はそのままボウルへ入れる。
- 2、 火を通す野菜は、オリーブオイルで炒めてから1のボウルに加える。
- 3、 そこに★を全て加えて、全体を良く絡める。
- 4、 最後に塩コショウで味を整えたら完成♪

### ■メモ（コツ、ポイント）

\* ご参考までに…下記が写真のサラダに入っている野菜です。

（生）きゅうり、トマト

（炒め）蕪、じゃがいも、人参、玉ねぎ、キャベツ

あくまで例なので、お好きな野菜・旬の野菜…何でも入れてみて下さいね☆

\* 豆汁グルト（はちみつ・レモン味）をお使いになる場合は、

はちみつ（小さじ2→小さじ1）、レモン果汁（大さじ1→小さじ2）へと、それぞれ量を変更して下さい♪

\* 実は以前はマヨネーズを使って作っていたこのレシピ、、

栄養たっぷりの豆汁グルトに変えて、

食事バランスを大幅に改善&腸内環境も整う優秀サラダに変身しました！



www.riblelife.com