

食材	容量	水溶性食物繊維
たまご	1 個	
大麦 (もち麦、押し麦など)	20g	0.9g
レタス	2~3 枚(60g)	0.1g
ミニトマト	4 個	0.2g
アボカド	1/4 個	0.6g
くるみ	30 g	0.2g
(A)砂糖	小さじ 1	
(A)塩	小さじ 1/4	
(A)こしょう	少々	
(A)レモン汁	小さじ 2	0.2 g
(A)ビフィズス菌入りヨーグルト(無糖)	100 g	

作り方

- 鍋に湯をわかし、たまごを 10 分ほど茹でて、ゆでたまごを作る。粗熱が取れたら殻をむき、8 等分に切る。別の鍋に湯をわかし、大麦を 15~20 分ほどゆでて、中心が透明になったら湯切りをして水でよく洗う。
- レタスをざく切りに、ミニトマトを縦 4 等分に切る。アボカドを 1cm 角に切り、くるみを粗刻みにする。
- ボウルに(A)を上から順に入れて混ぜ合わせる。
- 皿にレタスをしき、残りの具材をきれいに盛り付ける。
3 のドレッシングをたっぷりかけていただく。