

このレシピは那須山荘でも提供しています。

彩り野菜で  
**簡単**  
ヘルシーごはん  
シリーズ No.19

# 健康とキレイを作る 春のデトックス朝食メニュー

## ヨーグルトとサーモンのトースト

朝食に、バター代わりにヨーグルトを使ったヘルシーなトーストはいかがですか？  
スモークサーモンにヨーグルトの酸味がよく合います。

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  
スタイリング／久保田 朋子

### 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

- ① 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皿などの重しをのせ、冷蔵庫で一晩放置し水切りする。
- ② 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。
- ③ 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。皿にミックスリーフ、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。

1人分 261kcal  
塩分 2.2g



### 管理栄養士からのアドバイス

保健指導専門役 近藤 要子



今シーズン最初のメニューは食物繊維が豊富なライ麦パンにスモークサーモンをメインとし、新たまねぎやディルが加わったコクのある一品です。バター等スプレッド類の代わりに水切りしたヨーグルトを使い、格段のエネルギーダウンとなっています。

期待できる効用としてヨーグルトの整腸作用のほか、

サーモンのアスタキサンチンによる抗酸化作用、たまねぎからは新陳代謝の促進、香草のディルには消化を助け神経の鎮静作用があります。

新年度を迎え、新たな生活のスタートという方も多いと思います。朝食を欠かさず、生活のリズムを整えて体調管理に努めてください。