



梨とスモークサーモンの サラダ

梨には腸内環境を整えたり、食後の血糖値の上昇を抑える働きがある不溶性食物繊維が豊富に含まれています。また、果物の中でも特に梨に多く含まれるソルビトールという糖の一種は、上白糖に比べると腸での吸収がされにくいため血糖値の上昇が穏やかで太りにくいという特徴があります。シャキシャキとした歯応えがサラダにもピッタリです。

【材料】 2人分

梨	1/4個
スモークサーモン	1個
パプリカ（赤・黄）	1/8個ずつ
パルメザンチーズ	適量
塩・胡椒	適量
オリーブオイル	大さじ1
柚子胡椒	小さじ1/2
パルミジャーノチーズ	適量
ブロッコリースプラウト	適量

【作り方】

- 1 梨は皮を剥いて千切りにする。
- 2 スモークサーモンは一口大に切って、パプリカはみじん切りにする。
- 3 1と2を混ぜ、オリーブオイル、柚子胡椒を混ぜたドレッシングで和える。
- 4 最後にお皿に盛り付け、塩・胡椒をして、チーズをかけて、ブロッコリースプラウトを散らす。