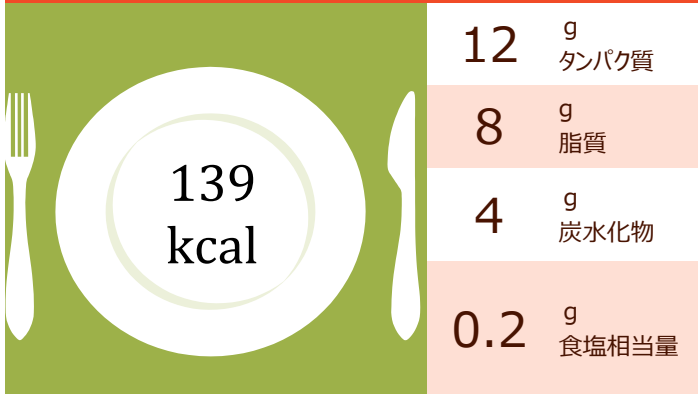


12月下旬：小西

アガラーめ!



栄養成分表 (1人分の含有量)



～睡眠を良くするために～

## カッテージチーズとたまごのサラダ♪

2人分

作り方

- カッテージチーズ 80g
- ゆで卵 1個 (中サイズ約50g)
- 板かまぼこ 50g (1本中約1/3)
- マヨネーズ 小さじ2
- 塩 少々

- 1.板かまぼこを粗みじん切りにする
- 2.ボウルにゆで卵を入れて潰す。そこに1とカッテージチーズ、マヨネーズ、塩を入れる
- 3.レタスなどあればひいてお皿に盛りつけて完成!

パンに挟んでサンドイッチにしたり、野菜につけて食べたりしてもおいしいです♪

レシピ作成  
依頼受付中

疲労回復レシピや減量レシピなどのご要望がありましたらアガラー三宮までご連絡ください!

担当栄養士がご依頼に沿ってレシピを考案致します!

今回はカッテージチーズを使ったレシピです! 乳製品を食べ、腸内環境を整えることでセロトニンが体内を循環し、脳に運ばれやすくなります! その結果、睡眠の質が良くなるのです! ...セロトニンとは脳の神経伝達系物質のことをいいます♪ なので脳を落ち着かせたりするためには乳製品がおすすめ♪ カッテージチーズは他のチーズと比較すると脂肪分や塩分が少なくカロリーが少ないチーズなのです! 今回はゆでたまごと混ぜておしゃれなサラダにしてみました♪ サンドイッチにしたり、野菜につけて食べたりも出来ます♪ あまり食べたことのない方...などこの機会にぜひ使ってみて下さい! 癖があまりないチーズなので食べやすいですよ♪