



# 栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

## 甘酒みそディップ



### 【材料】 作りやすい分量

・みそ	50 g
・麴の甘酒	50 g
・プレーンヨーグルト	25 g
・すりごま	大さじ3
・砂糖	大さじ1/2

### 【作り方】

- ① すべての材料を混ぜる。
- ② お好きな生野菜、温野菜につけていただく。

栄養成分 分量の1/4で計算

**【エネルギー73 kcal, たんぱく質3.2g  
炭水化物6.0g、脂質4.2g】**



人材バンク  
管理栄養士  
浜本 千恵

健康、美容にも良いと評判の麴の甘酒を使った簡単な料理です。甘酒に味噌とヨーグルト、すりごまを混ぜ合わせるだけで、スティック野菜や温野菜が美味しく食べられるディップソースになります。甘酒のほのかな甘みとすりごまのコクが特徴です。

麴の甘酒は乳酸菌豊富な発酵食品であり、腸の調子を整え美肌に導いてくれます。同様に味噌、ヨーグルトも発酵食品なのでトリプルに効果があります。また腸の調子を整えることで免疫力アップにも効果があります。

たっぷり加えるすりごまには、ゴマリグナンが豊富に含まれています。その抗酸化力で、血液サラサラ効果も期待できます。

美しい肌になりたい方、免疫力を上げたい方、コレステロール値が気になる方におすすめです。

### 武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡(ハート)診断のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすめ！毎月15名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

【問い合わせ】(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793



<http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/index.html>

<https://www.facebook.com/kenkoudankun>