

# 食べて健康

蒸し暑い季節になりました。  
遅く起きた日曜のランチにいかがですか？

## ハニーマスタードソースのサラダと バナナマフィン



### ハニーマスタードソース

マヨネーズ 大さじ2  
マスタード 小さじ2  
粒マスタード 小さじ2  
はちみつ 小さじ2  
豆乳 大さじ2

(ソースの分量は1人分です)

お好みの野菜にかけて召し上がってください。  
今回は、キャベツ・大根・プチトマト・さやいんげん・ベーコン・  
ウィンナーを入れてみました。おうちにあるお野菜で、なんでもいいと思  
います。



～はちみつ～

**疲労回復** 体内に取り込まれてから、素早くエネルギー源として働き始める。  
**高血圧の予防** カリウムが多く含まれていることから、余分な塩分を排出してくれる。  
その他 **整腸作用・強肝作用** もあります。



### バナナマフィン

ホットケーキミックス 200g  
たまごM 2個  
バナナ 2本  
無塩バター 100g

バナナは荒めにカットして、バターは  
室温に戻してざっくり混ぜて、  
180度のオーブンで20分焼いて  
ください。美味しいですよ。

