

ダイニングメニュー

ヨーグルトを食べて腸美人に!!

ヨーグルト入り白和え

お客さまのご要望にお応えした!

ヘルシー料理



■ 材料 (4人分)

- 小松菜.....1束
- にんじん.....40g
- 生ひじき.....50g
- 板こんにゃく.....1/4枚
- ◆A
 - だし汁.....100ml
 - しょうゆ.....大さじ2
 - 砂糖.....大さじ2と1/2
- ヨーグルト(プレーン).....200g
- ◆B
 - マヨネーズ.....大さじ1
 - 白ごま(すったもの).....大さじ1
 - 塩.....少々

■ 作り方...調理時間約30分

- ①ヨーグルトはクッキングペーパーを敷いたざるでクリーム状になる位まで水切りをしておく。
- ②小松菜は塩ゆでにし、冷水に取って絞り、2~3cm長さに切る。
- ③にんじんは2~3cmの長さの千切りにし、塩ゆでしておく。
- ④生ひじきはさっと湯通しし、ざるに上げておく。
- ⑤こんにゃくは長さ2cm幅5mm程度の短冊切りにする。
- ⑥鍋にAを沸かし、④・⑤を入れて味を含みまで煮て、冷ましておく。
- ⑦ボウルに②・③・煮汁を切った⑥・①・Bを入れてざっくりと混ぜ合わせる。
- ⑧味見をして、塩で味を調え、器に盛りつける。



すべての材料の水気はよく切りましょう。小松菜の代わりにほうれん草でもおいしくできます。

食事 バランスガイド

1人あたり: 145kcal

