

切干大根のヨーグルトサラダ



1人分の熱量・栄養価
エネルギー 91 kcal
たんぱく質 2.0 g
脂質 3.2 g
炭水化物 14.5 g
食塩相当量 0.2 g

切干大根とヨーグルトの意外な組み合わせ！
食物繊維と乳酸菌で腸内快適！
レーズンの甘味とほのかな酸味でやみつきになるおいしさです。

副菜 腸内環境改善レシピ

切干大根のヨーグルトサラダ

【レシピ開発・製作・撮影】 静岡県立大学食品栄養科学部
フードマネジメント研究室 市川陽子准教授

<材料：2人分>

- | | | |
|-------------|---|--------------|
| 切干大根・・・20 g | A | ヨーグルト・・・60 g |
| レーズン・・・10 g | | マヨネーズ・・・小さじ1 |
| きゅうり・・・1/4本 | | 上白糖・・・小さじ1 |
| レタス・・・30 g | | 白こしょう・・・少々 |

<作り方>

- ① 切干大根を水で戻し、軽く洗い、きつく絞っておく。
- ② きゅうりを4cm程の千切りにする。
- ③ ①の切干大根ときゅうり、レーズンをAで和え、蓋付き容器に入れ、2時間ほど冷蔵庫に入れておく。
- ④ レタスを手でちぎって皿に敷き、③を載せる。

☆アレンジポイント☆ 一切干大根をヨーグルトで戻すと、濃厚触感♪
一切干大根を水でなくヨーグルト 60g（分量外）で2時間ほどかけて戻してから使うのもおすすめです。
ヨーグルトのクリーミーさが切干大根にしっかり染み込み、濃厚な味わいになります。