

## トマッピーの食育レシピ



テーマ： 減塩

対象： 成人

### 【 野菜の中華風ヨーグルト和え 】



#### 材料（大人 1 人分）

にんじん：1/4 本（20g）  
グリーンアスパラガス：3本（60g）  
-----A-----  
オイスターソース：小さじ 1/2  
プレーンヨーグルト：1/4 カップ  
白すりごま：小さじ 1  
砂糖：小さじ 1/2  
カレー粉：少々（1g）  
-----

#### 【作り方】

- ①にんじんはマッチ棒くらいの大きさに切る。
- ②にんじんとグリーンアスパラガスをさっとゆでて水気を切る。グリーンアスパラガスは食べやすい長さに切り、縦に2～4分割にする。
- ③ボウルに入れ、混ぜ合わせた A と和える。



[1人前：エネルギー63kcal、たんぱく質2.9g、脂質2.5g、炭水化物6.0g、食塩相当量0.4g]

グリーンアスパラガスは、いんげん、スナップエンドウ、絹さや等に代用できます。カレー粉は香りや風味が味のアクセントになり、オイスターソースやヨーグルト等の調味料と合わせて、ゆでた野菜にかけることで、コクのあるクリーミーな和え物になります！



この成分値は文部科学省「日本食品標準成分表 2020 年版」に基づいて算出しています。