



トマッピーの食育レシピ (減塩)

【野菜の中華風ヨーグルト和え】



撮影協力:大東市食生活改善推進協議会



材料 (大人2人分)

にんじん : 1/2 本 (40 g)

グリーンアスパラガス : 6 本 (120 g)

オイスターソース : 小さじ 1

プレーンヨーグルト : 1/2 カップ

白すりごま : 小さじ 2

砂糖 : 小さじ 1

カレー粉 : 少々 (2 g)

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

【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。

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！



ヨーグルトにオイスターソースやカレー粉を混ぜるのは初めてでしたが、うまく調和しておいしい！色々な料理のソースに活用できそうです。

食生活改善推進員より