

# 旬の食材たっぷりさっぱり！ ヨーグルトサラダ

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 112kcal, たんぱく質 6.3g,  
脂質 5.1g, **食塩相当量0.4g**

算出：日本食品成分表2020年版（八訂）



## 【作り方】

- ① きゅうりはヘタを切り、1cm角程度に切る。ミニトマトは4分の1に切る。
- ② キウイは皮をおき、1cm幅程度のいちよう切りにする。
- ③ アスパラガスは根元1cmを切り捨て、筋とはかまをむいて塩(分量外)を入れた湯で下茹でをしたら、3cm程度の斜め切りにする。
- ④ 卵は茹で、横半分に切り、さらに縦4等分に切る。
- ⑤ ニンニクはみじん切りにし、Aの材料と混ぜ合わせる。
- ⑥ ①から④の材料を器に盛り付け、⑤のドレッシングをかける。

## 【材料（2人分）】

- ミニトマト 中6個 (120g)
- きゅうり 1/3本 (40g)
- 卵 1個 (Mサイズ)
- キウイ 1個 (80g)
- アスパラガス 1本 (20g)
- ニンニク 小さめ1かけ (4g)
- 無糖ヨーグルト 40g
- いりごま 4g
- 黒コショウ 小さじ1/2
- 塩 少々

A

畿央大学 A班作成

## あと一品＊お家deやさしおベジ増し＊



今が旬のアスパラガスや、これから旬を迎えるトマトやキュウリを使用！たくさんの野菜をヨーグルトの風味でさっぱり摂れるサラダにしているよ！

