



クリエイティブ  
栄養士考案!

# 減塩を考える人の 健康レシピ



彩り抜群!  
ヨーグルトでさっぱり♪

## きゅうりのヨーグルト和え



《材料》(3人分)

- ・きゅうり 1本
- ・蒸し大豆 60g
- ・パプリカ(赤) 1/3個
- ・ヨーグルト 300g
- ★お酢 小さじ1
- ★オリーブオイル 小さじ1
- ★レモン汁 小さじ1/2
- ★塩 少々

栄養成分 (1人分)

エネルギー：126kcal  
たんぱく質：7.4g  
脂質：6.4g  
炭水化物：10.0g  
食物繊維：2.4g  
食塩相当量：0.3g

《作り方》

- ①ボールの上にひとまわり大きいザルをのせ、ザルの上にキッチンペーパーを敷く。
- ②①の上にヨーグルトを乗せ、ラップをかけて1~2時間冷蔵庫に置き、ヨーグルトを水切りする。
- ③きゅうりとパプリカ(赤)を1cm角に切る。
- ④水切りしたヨーグルトと★を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤きゅうり、蒸し大豆、パプリカ(赤)をドレッシングで和えて完成!



**1人分を一般的な和風ドレッシング大さじ1で和えるよりも、塩分を1/2に抑えられます!**

レシピ作成: クリエイトエス・ディー管理栄養士