

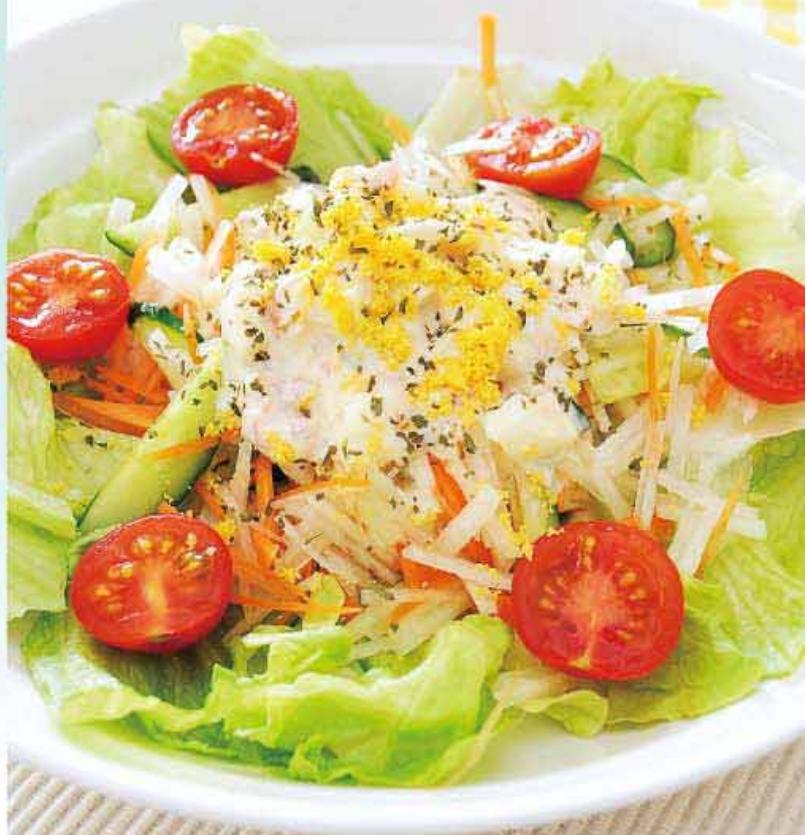
夏テイストな爽やかな酸味!

# フレッシュベジタブル 「梅ヨーグルトソース」

## 【材料4人分】

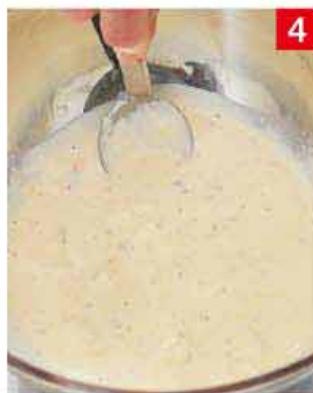
卵	2個	《ヨーグルトソース》
人参	20g	塩 少々
大根	40g	味噌 小さじ1弱
キュウリ	40g	無糖ヨーグルト 大さじ4~5
レタス	2枚	梅干し(たたき) 2~3個
ミニトマト	4個	マヨネーズ 大さじ4
パセリ	適量	

A

1人分  
栄養量●エネルギー 71kcal  
●たんぱく質 1.4g  
●脂 質 6.6g  
●塩 分 0.2g

★ここがポイント  
味の濃さは塩とヨーグルトで、酸味もここで調整してください。

固ゆで卵の白身を漬さない  
ように、丁寧にしつかりと混  
ぜ合わせます。



4

★ここがポイント  
野菜の種類は好みで!  
ハムやチーズを加えても美  
味しくいただけます。

固ゆで卵の黄身を茶漉しな  
どでトッピング用に裏漉しし  
ります。レタスは一口サイズ  
にちぎっておきます。



1

★ここがポイント  
レタスは別に盛り付けるの  
でここでは混ぜません。

①で切つておいた野菜(レタ  
ス以外)を良く混ぜ合わせま  
す。



5

★ここがポイント  
黄身の裏漉しはトッピングの  
色合いなので少量でOKです。  
残りはソースに使用します。

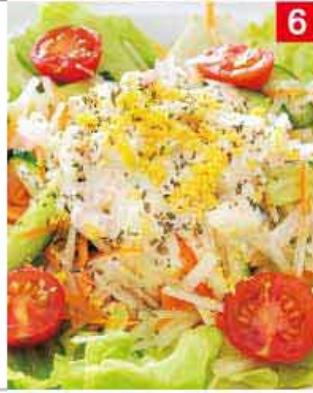
固ゆで卵の黄身を茶漉しな  
どでトッピング用に裏漉しし  
ります。白身と②で残った黄身、(A)  
の材料をすべて入れます。



2

★ここがポイント  
「梅ヨーグルトソース」は力キ  
フライや魚のフライなどにも  
オススメです!

皿にレタスを敷き⑤の野菜を  
盛り付けます。ミニトマトを  
飾り「梅ヨーグルトソース」を  
黄身とパセリをトッピングし  
て完成です。



6

★ここがポイント  
固ゆで卵の白身は食感が残  
るくらいの大きさに! 梅干  
しは半分くらいにしておく  
と後で酸味の調整ができます。

ソースを作ります。ボウルに、  
大きめに切った固ゆで卵の  
白身と②で残った黄身、(A)  
の材料をすべて入れます。



3