

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」

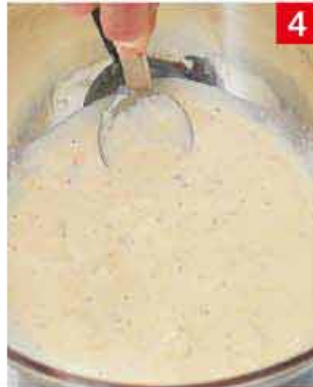
【材料4人分】

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



1人分 栄養量	●エネルギー	71kcal	●脂質	6.6g
	●たんぱく質	1.4g	●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。



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



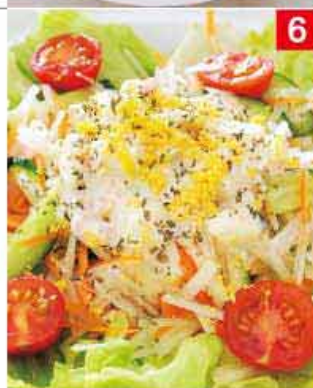
★ここがポイント
レタスは別に盛り付けるのでここでは混ぜません。



★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OKです。残りはソースに使用します。



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



★ここがポイント
固ゆで卵の白身は食感が残るくらいのお大きさに! 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。

