

ヨーグルトでまろやかさをプラス

副菜 大豆のマヨネーズサラダ

材料 | 3人分 | 調理時間15分 |

ゆで大豆…200g きゅうり…100g
大根…200g 塩…小さじ1/3
にんじん…60g 塩、こしょう…少々

A [マヨネーズ…大さじ2
プレーンヨーグルト…大さじ2

作り方

1. 大根、にんじんは細切り、きゅうりは輪切りにする。
2. 1に塩を振って軽くもみ、しんなりしてきたら水気を絞る。ゆで大豆は、水気を切っておく。
3. 2をAで和え、塩こしょうで味を調える。

料理のポイント

- 大豆の水煮を使うことで、調理時間の短縮になる。
- ヨーグルトを合わせると味がまろやかになる。



エネルギー 140kcal 食塩相当量 1.0g

1人分の栄養価 たんぱく質 9.8g 脂質 8.4g 炭水化物 11.3g

食物繊維 6.2g カルシウム 108mg 鉄 1.5mg

管理栄養士のひと言

野菜やゆで大豆の水気をよく切って、調味料の味がうすまらないように注意