

柿のヨーグルトサラダ

副菜



1人当たり
エネルギー：111kcal
塩分：0.1g

【材料 2人分】

- | | |
|------------|-------|
| ・柿 | 1/2 個 |
| ・レタス | 80g |
| ・パプリカ | 30g |
| ・きゅうり | 1/2 本 |
| A | |
| ・プレーンヨーグルト | 50g |
| ・マヨネーズ | 大さじ1 |
| ・酢 | 小さじ1 |
| ・砂糖 | 小さじ1 |

【作り方】

- ① 柿は皮をむいて、6等分にした後、いちよう切りにする。レタスは一口大にちぎる。パプリカは種を取り、うす切りにする。きゅうりは輪切りにする。
- ② A の材料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ③ ボウルに①を入れ、軽く混ぜ合わせる。器に盛り、②のドレッシングをかける。

おすすめ減塩ドレッシング

◎減塩マヨネーズ 1人分 塩分0.15g

【材料】

- | | |
|------------|----------|
| ・マヨネーズ | 大さじ1 |
| ・プレーンヨーグルト | 大さじ1 |
| ・こしょう | 少々（お好みで） |

【作り方】

材料を全て混ぜ完成。

◎減塩ケチャップ 1人分 塩分0.16g

【材料】

- | | |
|----------|------|
| トマトケチャップ | 50g |
| プチトマト | 150g |

【作り方】

材料を全て耐熱の器に入れ、ラップをし、電子レンジで2～3分。よく混ぜ完成。