

* かぼちやのヨーグルトスープ



◎栄養価	1人分
エネルギー	116 kcal
タンパク質	4.8 g
脂質	1.1 g
炭水化物	22.3 g
食物繊維	3.5 g
食塩	0.8 g

<材料>	1人分
かぼちや	100 g
水	150 g
洋風スープの素	1/4 個
ヨーグルト	25 g
塩	0.01 g
こしょう	0.01 g

- <作り方>
- 1) かぼちやを1 cm角に切る。
 - 2) 鍋に1と分量の水、洋風のスープの素を入れて中火で煮る。
 - 3) かぼちやに火が通って柔らかくなったから火を止める。
塩とこしょうを加える。
 - 4) 3をミキサーにかける
 - 5) 4にヨーグルトを加える。
 - 6) よく混ぜて出来上がり。

* ヨーグルト味噌汁



◎栄養価	1人分
エネルギー	46 kcal
タンパク質	2.6 g
脂質	1.7 g
炭水化物	5.3 g
食物繊維	1.4 g
食塩	1.0 g

<材料>	1人分
大根	10 g
油揚げ	3 g
ごぼう	15 g
だし汁	150ml
ヨーグルト	10 g
味噌	7 g

- <作り方>
- 1) 大根はいちょう切りに切る。
油揚げは短冊切りに切る。
ごぼうはさがきにする。
 - 2) 鍋にだし汁と1を入れ、野菜が軟らかくなるまで煮る。
 - 3) 鍋の火を止め、味噌、ヨーグルトを入れ混ぜ合わせる。

加熱すれば菌が死んでしまいますが、死んでしまったものを【**バイオジェニックス**】と呼び、これらは腸内の悪玉菌を体の外へ排泄する働きがあります。

* キャロットドレッシング



◎栄養価	1人分
エネルギー	13 kcal
タンパク質	0.5 g
脂質	0.4 g
炭水化物	1.7 g
食物繊維	0.3 g
食塩	0.7 g

<材料>	3人分
にんじん(すりおろし)	30 g
玉ねぎ(すりおろし)	5 g
ヨーグルト	40 g
塩	2 g
こしょう	0.03 g

<作り方>

- 1) にんじんと玉ねぎをすりおろす。
- 2) ヨーグルトと1と塩、こしょうを混ぜ合わせる。
お好みのサラダにかける。

* ヨーグルト肉じゃが



◎栄養価	1人分
エネルギー	357 kcal
タンパク質	10.5 g
脂質	21.8 g
炭水化物	28.3 g
食物繊維	2.4 g
食塩	2.2 g

<材料>	1人分
じゃがいも	80 g
玉ねぎ	50 g
にんじん	20 g
豚ばら肉・スライス	50 g
ヨーグルト	10 g
醤油	12 g
砂糖	6 g
水	30 ml
だしの素	1 g
サラダ油	4 g

<作り方>

- 1) 豚ばら肉を一口大に切り、ビニール袋に肉、ヨーグルトを入れて30分間放置く。
- 2) 玉ねぎはくし切り、にんじんは乱切り、じゃがいもは大きめに乱切りをする。
- 3) 鍋に油を入れ、野菜・肉・ヨーグルトを入れて蓋をして中弱火でしっかり蒸し焼きにする。
- 4) 野菜の色がほっこり煮えた色に変わったら、醤油、砂糖、水、だしの素を入れ、アルミで落とし蓋をし、鍋の蓋を被せて中火で煮る。
- 5) 15分ほど煮込む。

肉をヨーグルトに漬け込むと肉質が軟らかくなり、臭みも和らぎます。