



# おやこでかんたんクッキング ～ヨーグルtomisoソース～

前橋市健康増進課

## 【材料】4人分

水菜	100	g
きゅうり	100	g
ミニトマト	6	g
コーン缶	20	g
ヨーグルト	50	g
すりごま	大さじ1	
A みそ	小さじ1	
砂糖	小さじ1	
塩	小さじ1/6	

## 管理栄養士からの ワンポイントアドバイス



- ドレッシングにヨーグルトを使うことでおいしく塩分を控えることができます。

## 【作り方】

- ①水菜は3cm長さに切り、きゅうりは斜め切りしてからせん切りにする。トマトは半分に切り、コーン缶は水気をきっておく。
- ②ボウルにAの材料をいれ、よく混ぜてソースを作る。
- ③皿に①の野菜を盛り付け、食べる直前に②のソースをかける。

## 【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
45	2.2	1.8	6.0	104	0.5
kcal	g	g	g	mg	g