



おやこでかんたんクッキング ～ヨーグルトドレッシング～

前橋市健康増進課

【材料】4人分

トマト	60 g
きゅうり	50 g
キャベツ	200 g
ヨーグルト	50 g
オリーブオイル	大さじ1
A 酢	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

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きゅうりはたて半分に切った後、斜め切りにする。
トマトは乱切りにする。
- ②キャベツは2cm幅の細切りにし、電子レンジ（600w3分）で加熱する。冷ましてからしっかり絞ってきゅうりと混ぜる。
- ③ボウルにAをいれて混ぜ、ドレッシングを作る。
- ④②と③を和え、皿に盛り付けてトマトを飾る。

【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