≪地域の食のコミュニケーション推進部会≫

ヨーグルトを使っているのであっさり食べやすい食べるスープ

ヨーグルト風味のガスパチョ

材料（作りやすい分量）　　　　　　　　調理時間１５分

きゅうり・・・　１本
玉ねぎ・・・1/２個
パプリカ(赤)・　１個
にんじん・・１/２本
トマト・・・大１個
にんにく・・・１片

A
- オリーブ油・・・・大さじ2
- 塩・・・・・・　小さじ1/2
- こしょう・・・・・・・・少々
- 水・・・・・・・・・カップ1

ヨーグルト（無糖）・カップ１

作り方

① にんにくはみじん切り、きゅうり、玉ねぎ、パプリカ、にんじん、トマトは薄切りに切る。
② 鍋にオリーブ油を入れにんにく、野菜を炒め塩、こしょう、水を加え野菜が軟らかくなるまで煮、火を止める。
③ ②が冷めたら、ヨーグルトを加え、ミキサーで撹拌する。

コツ・ポイント・情報

★ヨーグルトは腸内細菌を増やしてくれる乳酸菌をたっぷり含んだ栄養食品です。
★辛いのがお好きな方はタバスコを加えて下さい。

≪地域の食のコミュニケーション推進部会≫

切干大根をヨーグルトのタレで和えた
さわやかな和え物風サラダ

切干大根とツナのヨーグルトサラダ

材料（２人分）　　　　調理時間 10 分

切干大根（乾燥）・・・・・・・・・２０ｇ
パプリカ（赤）・・・・・・・・・・1/6 個

A
- ヨーグルト(無糖)・・・ カップ 1/2
- ツナ缶詰（ノンオイル）・・・ ７０ｇ
- 粒マスタード・・・・・・ 小さじ2
- 酢・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- 砂糖・・・・・・・・・・ 小さじ1
- 塩・・・・・・・・・・ 小さじ1／4
- こしょう・・・・・・・・・・ 少々

作り方

① 切干大根は、洗ってから３㎝長さに切り３分茹で、せん切りに切ったパプリカを加えサッと茹で、ザルに上げよく水気を切る。
② Ａの調味料で和え、器に盛り付ける。

コツ・ポイント・情報

★タレにカレー粉を加えカレー風味にしてもとってもマッチング！
★ハム、薄焼き卵、きゅうりなど一緒に加えるとボリュウムが出ます。

≪地域の食のコミュニケーション推進部会≫

甘いカボチャに、ほんのりヨーグルトの酸味を効かせたサラダ

かぼちゃのヨーグルトサラダ

材料（２人分）　調理時間１５

かぼちゃ・・・・・・・・２００ｇ
玉ねぎ・・・・・・・・・・３０ｇ
ハム・・・・・・・・・・・・２枚
干しぶどう・・・・・・大さじ2
ヨーグルト（無糖）・・ 大さじ4
塩・こしょう・・・・・・・少々

作り方

① かぼちゃは種、わたを取り、３㎝角に切りラップに包み、電子レンジ（600W）で５分加熱し、冷ましておく。
② 薄切りにした玉ねぎを水にさらし水気をしぼっておく。
③ ハムは１㎝角に切る。干しぶどうは熱湯をかけておく。
④ ボウルに①、②、③、ヨーグルトを入れて、塩、こしょうをして混ぜ合わせ、器に盛る。

コツ・ポイント・情報

★かぼちゃをじゃが芋に変えて作ってみましょう。

≪地域の食のコミュニケーション推進部会≫

熱々はもちろん、冷めても美味しい、お弁当にも最適

なすのヨーグルト田楽

材料（２人分）　　調理時間１５分

鶏むね挽き肉・・・・・・・・５０ｇ
A　酒・・・・・・・・・・大さじ1
　　みりん・・・・　大さじ1／2
　　砂糖・・・・・　大さじ1／2
　　味噌・・・・・　大さじ1／5
なす・・・・・・・・・・・・・中２本
油・・・・・・・・・・・・・　大さじ1
ヨーグルト（無糖）・・・・大さじ２

作り方

① 鍋に分量外の油少々を入れ、鶏のひき肉をよく炒め、Ａを加える。
冷めてからヨーグルトを加え混ぜ合わせる。
② なすは縦半分に切り、切った面に格子に切り込みを入れ水に入れ
アク抜きし、水気を拭き取る。
③ フライパンにサラダ油を入れ、なすを強火で皮面をサッと焼いてかえし、
果肉面を６０％ほど焼く。冷めてから、果肉面に①を塗る。

コツ・ポイント・情報

★田楽味噌は焦げやすいので弱火で絶えずかき混ぜながら作りましょう。
★他に焼きおにぎり等色々使えます。
★田楽味噌は赤みそを使うことが多いのですが、家庭で通常使っている
味噌でも作って美味しく出来ます。

≪地域の食のコミュニケーション推進部会≫

ヨーグルトの「コク」や「旨味」で適塩「みそ汁」

じゃがいもとオクラのヨーグルトみそ汁

材料（２人分）　調理時間１５分

だし汁・・・・・・・・・　カップ２
じゃがいも・・・・・・・・　８０ｇ
オクラ・・・・・・・・・・・　４本
A　味噌・・・・・・・・　大さじ1
　　ヨーグルト（無糖）・大さじ1

作り方

① 鍋にだし汁、５㎜厚さのいちょう切りに切ったじゃがいもを入れて火にかける。じゃがいもが、やわらかくなったら、小口切りに切ったオクラを加え、ひと煮立ちさせる。
② Ａを合わせ、①の鍋に加える。煮立ってきたら火を止め、器に盛り付ける。

コツ・ポイント・情報

★じゃがいも、オクラ以外の食材でも作ってみましょう。さつま芋、人参、ごぼう、長ねぎなど。
★だし汁は、昆布とかつお節でとりました。

≪地域の食のコミュニケーション推進部会≫

バナナの甘みとヨーグルトの甘みや酸味は
非常に相性がよい

バナナヨーグルトトースト

材料（２人分）　　調理時間 10 分

バナナ・・・・・・・・・・・・・１本
干しプルーン・・・・・・・・・４個
A ｛グラニュー糖・・　大さじ1/2
　　シナモン・・・・　小さじ1/4
食パン（6 枚切り）・・・・・　２枚
バター・・・・・・・・・・・大さじ1
ヨーグルト・・・・・・・　カップ1

作り方

① バナナは薄い輪切り。干しプルーンは小さく切っておく。
② Ａを合わせておく。
③ 食パンを焼き、片面にバターを塗り、バナナ、干しプルーンを並べ、
②を振り再び３分程焼く、皿に盛りヨーグルトを添える。

コツ・ポイント・情報

★ヨーグルトのエネルギーは 120g(小鉢１杯)で約 67kcal です。
（日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）より）

≪地域の食のコミュニケーション推進部会≫

夏休みのおやつに、野菜が苦手なお子さんと
一緒に作ってみましょう！

５色の夏野菜のヨーグルトポンチ

材料（作りやすい分量）　調理時間１５分

オクラ・・・・・・・・・・・・・・・１袋
トマト・・・・・・・・・・・・・　中１個
パプリカ（黄）・・・・・・・・・・　１個
干しぶどう・・・・・・・・・・・大さじ４
みかん（缶詰）・・・・・・・・・・　１缶
A　ヨーグルト（無糖）・・・　大さじ８
　　はちみつ・・・・・・・・・大さじ２

作り方

① オクラは板ずりをして茹でたあとに冷水にとり、１㎝の輪切り。
② トマトは熱湯に通し水に取り皮をむき、１㎝の角切り。
③ パプリカは皮全体に焦げ目がつくまで焼き、皮をむき１㎝角に切る。
④ 干しぶどうは熱湯をかける。
⑤ ボウルにみかん、①、②、③、④を合わせ混ぜ、器に盛る。
⑥ Ａを合わせ⑤にかける。

コツ・ポイント・情報

★白玉だんご、豆、すいか、オレンジを入れたり、その他の野菜を加えたりしてみましょう。
★ヨーグルトにたまる上澄み液は乳清、英語ではホエイ、またはホエーという。