

副菜

ヨーグルトサラダ

ヨーグルトでさっぱりと



卵(マヨネーズ)

乳(ヨーグルト)

※ロースハムは、卵・乳・小麦を含むものがあります。

材料(大人2人+子ども2人分)

キャベツ……………150g(約1/8玉)
きゅうり……………100g(1本)
ロースハム……………40g(3~4枚)
ヨーグルト(無糖)…大さじ3
マヨネーズ……………大さじ2

作り方

1. キャベツはせん切り、きゅうりは半月切りにし、さっと茹でて、水にさらして絞る。
2. ロースハムは3cm長さの細切りにする。
3. Aで1、2を和える。



マヨネーズ和えよりさっぱりしたサラダです。切って茹でてあえるだけ、の簡単サラダで副菜をプラスしましょう。