

太子町食生活改善推進協議会 若芽会考案レシピ

【ヨーグルトを使用した野菜に合うディップ&ソースレシピ】

温野菜や
スティック野菜
におすすめ♪

<ヨーグルトディップ>

材料 (約ココット型 1 個分)

無糖ヨーグルト 大さじ2
すりごま 大さじ2
味噌 小さじ1



作り方

1. 全ての材料を混ぜ合わせる。

ココット型 1 個分

エネルギー : 138kcal 炭水化物 : 6.1g
たんぱく質 : 5.5g 食塩相当量 : 0.7g
脂質 : 11.1g

<ヨーグルトソース>

サラダや鶏肉
などにおすすめ♪

材料 (約ココット型 1 個分)

無糖ヨーグルト 大さじ2
マヨネーズ 大さじ1
粒マスタード 大さじ 1/2
はちみつ 大さじ 1/2



作り方

1. 全ての材料を混ぜ合わせる。

ココット型 1 個分

エネルギー : 154kcal 炭水化物 : 11.5g
たんぱく質 : 2.0g 食塩相当量 : 0.6g
脂質 : 11.4g

免疫力を高めるのによいこと！

- バランスのとれた食事 ←これが基本です！
- 腸内環境を整える
- 適度な運動
- 質の良い睡眠 など

腸内環境を整える食品として発酵食品が注目されています。
発酵食品であるヨーグルトを使ったディップやソースと一緒に
野菜やお肉を組み合わせるのがおすすめです。
是非作ってみてください♪

