

ヨーグルトサラダ

子ども 38kcal・大人 68kcal

マヨネーズの一部をヨーグルトにすると、あっさりヘルシーな味に

●材料 (子ども 1人、大人 2人)

- 白菜・・・2枚 (100g)
- きゅうり・・・小1本 (70g)
- ハム・・・2枚半
- りんご・・・1/4カット (50g)
- コーン缶・・・15g

- A {
- プレーンヨーグルト・・・大さじ 2 半
 - マヨネーズ・・・小さじ 2
 - 砂糖・・・小さじ 1/2
 - 塩コショウ・・・少々
 - めんつゆ・・・小さじ 1/3

具材はお好みで！かたかったりまとまりにくい野菜は湯通どおししてあげると食べやすいです。

●下準備

- ・きゅうり、ハムは千切りし、白菜は千切りしてからかるく茹でます。
- ・りんごは 16 等分し、皮付きのまま薄切りにします。

●つくりかた

- ①大きめのボウルに水けを切った具材を入れ、すべて混ぜます。
- ②Aをよく混ぜ合わせたものを加え、少し味をなじませて完成です。

