



夏野菜のヨーグルトサラダ



(一人分) エネルギー：96kcal 塩分：0.5g カルシウム：111mg

材料 (1人分)

- ミニトマト・・・50g
- きゅうり・・・50g
- ホールコーン・・・20g
- 玉ねぎ・・・40g
- ★無糖ヨーグルト・・・70g
- ★塩こしょう・・・少々

作り方

- ①ミニトマト・きゅうりは一口大に切る。
ホールコーンの汁気を切っておく。
(ホールコーンは飾り用に少しとっておく。)
- ②玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ボウルに★を混ぜ合わせ、①②を加えて混ぜる。
- ④器に③を盛り、飾り用のホールコーンを散らす。



クッキングメモ

《少々とひとつまみ》

少 々：2本指でつまんだ量で約0.5g

ひとつまみ：3本指でつまんだ量で約1.0g

(※塩の場合)

