

ヤックンサラダ

レシピ作成：東松島市健康推進課

ヨーグルトを使った
ドレッシングで
塩eco!



©宮城県・旭プロダクション



(1人分当たり)

野菜の量

97.5g

食塩相当量

0.5g

材料 (2人分)

大根	80g
きゅうり	100g
にんじん	20g
とうもろこし (又はコーン缶)	20g
糸寒天(乾)	4g
さけるチーズ	40g
プレーンヨーグルト	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1

作り方

- ① 大根、きゅうり、にんじんは千切りにして水にさらしておきます。
- ② 糸寒天は水で戻します。さけるチーズは細かく裂きます。
- ③ ヨーグルトとマヨネーズを合わせてドレッシングを作ります。
- ④ 大根、きゅうり、にんじんの水気を切り、寒天、チーズと和え、器に盛り付け、上からとうもろこしを散らして、ドレッシングをかけて出来上がりです。

【ベジプラス&塩ecoポイント】

マヨネーズとヨーグルトを合わせることで、塩ecoに。ヨーグルトの酸味、マヨネーズとチーズでコクをプラス。

糸寒天の食感がよいアクセントになり、食べ応えのある彩り豊かなサラダです。さらにヨーグルトとさけるチーズでカルシウムも補える一品です。



©宮城県・旭プロダクション

おすすめ!

石巻・登米地域の食材



・きゅうり
(石巻市・東松島市)



・とうもろこし
(東松島市)