



ゲンキ レシピ

セロリときゅうりのヨーグルトサラダ

○調理時間：15分（ヨーグルトの水切り時間は除く）
○エネルギー：約140kcal ○塩分量：約0.6g（1人分）

ヨーグルトでカルシウムを補給

丈夫な歯を育てるためには、歯の土台を作る良質なたんぱく質と歯の再石灰化のためのカルシウムが必要です。ヨーグルトはカルシウムとたんぱく質が豊富なうってつけの食品です。デザートにすると、むし歯の原因のひとつである砂糖も一緒に摂りがちなので、食事で摂るようにするのがポイントです。



材料(2人分)

- セロリ……1/2本 ●グレープフルーツ……1/2個 ●クルミ……15g ●コショウ……少々
- きゅうり……1本 ●ヨーグルト………200g ●塩………1つまみ

作り方

- ① ヨーグルトはあらかじめ水切りをしておく。
- ② セロリは葉ごと5mm幅に切り、きゅうりは5mm厚さの輪切り、グレープフルーツは房から出して半分が3等分にする。
- ③ ボウルに水切りしたヨーグルト、②を入れ、クルミを砕いて加え、塩、コショウして全体を混ぜる。

ヨーグルトの水切りは
冷蔵庫内で2~3時間が目安



Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピを公開中!

～ MEMO ～