



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



当社自慢の品「生乳100%ヨーグルト」を使った
ほうれん草のおからヨーグルト白和え



一人あたりのエネルギー 45kcal	食塩相当量 0.4g	調理時間 約10分
------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

ほうれん草 1束(200g)
人参 1/3本(20g)
めんつゆ(2倍濃縮) 小さじ2
当社自慢の品 生乳100%ヨーグルト
A 100g
生おから 15g
白すりごま 小さじ1
醤油 小さじ1
砂糖 小さじ1

■作り方

- ①ほうれん草は、3cmの長さに切り、人参は3cmの細切りにする
- ②たっぷりの熱湯にほうれん草と人参を入れ1分程度茹で、冷水で冷やし、水気を切り、めんつゆで和えておく
- ③Aを混ぜ、おからヨーグルトを作り、白すりごま、醤油、砂糖をいれよく混ぜ合わせ、②を加えて和え、器に盛り付ける

cooking memo