



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 サバ缶ヨーグルトディップ



一人あたりのエネルギー 187kcal	食塩相当量 0.9g	調理時間 約10分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

当社自慢の品 生乳100%ヨーグルト
..... 大さじ3
さば水煮缶 1缶
にんにくチューブ 小さじ1/2
黒こしょう 少々

■作り方

- ①さば缶は汁気を切り、身を細かくほぐす
- ②材料をすべて混ぜ合わせる



スマイル
memo

パンにのせたり、野菜スティックにつけてお召し上がり
ください

cooking memo