



夏 モーウイとニガナの明太ヨーグルトサラダ



材料(1人分)

- モーウイ……………80g
- ニガナ……………葉1/2~1枚
- 水切りヨーグルト……………15g
- 明太子……………5g
- シークワサー果汁……………1g
- 蜂蜜……………1g

A

作り方

- ①ヨーグルトはキッチンペーパー、ザル、ボールを使って15分ほど水切りをする。
- ②モーウイは0.5cm幅のいちょう切り、ニガナは千切りにする。
- ③モーウイに塩をまぶして10分ほど置いた後、塩を洗い流してしっかりと絞り、水気をきる。
- ④ニガナは6分ほど水にさらし、あく抜きをした後、キッチンペーパーなどでしっかりと水気をとる。
- ⑤モーウイとニガナにAを加えてよく混ぜ合わせ、盛り付けて完成。

◎栄養価

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
27 kcal	2.0g	0.4g	4.6g	0.2g

ワンポイントアドバイス



- モーウイを絞る際、水気がなくなるまで、しっかりと絞ることがポイント!
- 明太子の代わりに、シーチキン(水煮)でも美味しく食することができます。
- マヨネーズの代わりに水切りヨーグルトを使うことでカロリーが80%ダウン、タンパク質25%アップできます!