

大東ガス賞

おいしく減塩！



志木市 プロジェクト

豆とヨーグルトの自家製ドレッシング で味わう、茹で野菜サラダ



0.7g

— 減らソルトレシピ —

材料 2人分

いんげん豆 60g
 にんじん 100g
 ブロccoli 100g
 《自家製ドレッシング》
 ミックスビーンズ（水煮） 50g
 牛乳 10g
 レモン果汁 2.5g
 酢 2.5g
 オリーブオイル 12g
 ヨーグルト 30g
 にんにく ひとかけ（約 5g）

塩 1.2g
 パセリ お好みで



作り方

- ≪茹で野菜の下処理≫ いんげん豆は水で洗い、端を切り、筋を取る。にんじんは水で洗い、皮をむき、一口大に切る。ブロッコリーは水で軽く洗い、食べやすい大きさに切る。
- ≪野菜を茹でる≫ いんげん豆は沸騰した湯で2分茹で、水にとった後、ザルに上げる。にんじんは水の状態から茹で、柔らかくなったらザルに上げる。ブロッコリーは沸騰した湯に茎を入れて1分、そのまま子房を入れて追加で1分茹で、ザルに上げる。
- ≪ドレッシングを作る≫ ①ミックスビーンズを軽く洗い、沸騰した湯で30秒ほど茹でる。豆の薄皮を除き、ビニール袋に入れてつぶし、ボウルに入れる。②にんにくをすりおろす。①に、②のすりおろしにんにく、牛乳、レモン果汁、酢、オリーブオイル、ヨーグルト、塩を分量どおり入れ、混ぜる。
- ≪盛り付ける≫ 茹で野菜をお皿に盛り付け、自家製ドレッシングをかけた上に、お好みでパセリを散らして完成！