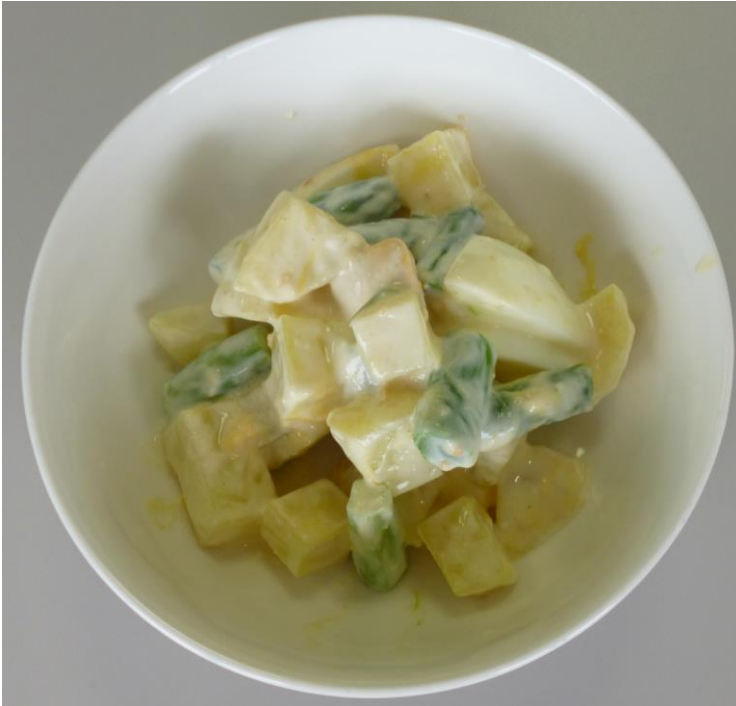


## \* アスパラガスのサラダ \*



### 栄養価

エネルギー：111kcal 塩分：0.4g

### 材料（2人分）

アスパラガス：60g  
じゃがいも：100g  
たまご：1個  
プレーンヨーグルト：70g  
みそ：小さじ2/3  
砂糖：小さじ1/3  
こしょう：少々

### 作り方

- ① ヨーグルトはざるにペーパータオルを敷いた上にのせて水切りする。
- ② 卵はゆでてくし切りにする。さらに長さを半分に切る。
- ③ じゃがいもは皮をむいて1.5cm角に切り、レンジで加熱する。
- ④ アスパラガスはゆでて2cm程度の長さに切る。
- ⑤ 水切りしたヨーグルトにみそ、砂糖、こしょうを加えて混ぜる。
- ⑥ ゆで卵、じゃがいも、アスパラガスを⑤のドレッシングで和える。

### ポイント

アスパラのサラダは、マヨネーズのかわりにヨーグルトを使ったドレッシングを使うことで、エネルギーを控えることができます。