

身体に  
いいね!

# アピタ食堂

発酵食品  
のおかず

## お好きな野菜で！ ヨーグルト味噌漬け



### 材料

味噌…100g

プレーンヨーグルト…200g

お好きな野菜（きゅうり、ナス、ゴーヤ、パプリカ等）  
…300gくらい

今月の  
発酵食品は  
ヨーグルト  
と  
味噌



- ① 味噌とヨーグルトをボウルに入れて、よく混ぜる。混ざったら保存袋に移す。
- ② 野菜を漬けやすい大きさに切って、保存袋に入れる。
- ③ 保存袋を手で良く揉み、空気を抜いて密閉する。冷蔵庫で半日～1日置いて味をなじませる。
- ④ 食べるときは、野菜についたヨーグルト味噌を洗い流して水気を切る。冷蔵庫で3～4日保存できる。

ヨーグルトには動物性乳酸菌が、味噌には植物性乳酸菌が豊富に含まれています。乳酸菌は、少量でもたくさんの種類を摂取する方が腸内環境に良いと言われているため、異なる乳酸菌を含むヨーグルトと味噌を一緒に摂るのは効果的と言えます。使った後の味噌ヨーグルトは、お味噌汁に使っても美味しいですよ♪