

身体に
いいね!

アピタ食堂

発酵食品
のおかず

ヨーグルトに漬けて♪ 切干し大根とツナのサラダ

【材料】約4人分

切干し大根…20gほど きゅうり…1本 ツナ缶…1缶
ヨーグルト（無糖）…100g 塩（塩もみ用）…適量
黒こしょう…適量

① 切干し大根はさっと洗い、水分を良く絞って食べやすい大きさに切る。

② 切干し大根とヨーグルトをよく混ぜ、冷蔵庫で半日（4～6時間）ほど置く。

③ きゅうりは千切りにする。塩を振って塩もみをし、水分を良く絞る。



今月の
発酵食品は
ヨーグルト



ヨーグルトに含まれる乳酸菌は腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整えます。また、乳酸菌により、たんぱく質や脂質が分解されているため、消化がとて良くなっています。



④ ツナ缶は油を切る。

⑤ ②の切干し大根に（ヨーグルトごと）きゅうり、ツナ、黒こしょうを合わせてよく混ぜる。

⑥ 器に盛って出来上り！



ヨーグルトの旨味を
吸い込んだ切干し大
根が美味しい～♪

