

お家にあるもので！

まつはししゅうたろ

家事えもんこと松橋周太呂 の 簡単！アレンジレシピ
いろいろなサラダに合う“ヨーグルトドレッシング”が決め手！

白菜のヨーグルトドレッシングサラダ



実は調味料として重宝できる！
を使っているいろいろアレンジ！

<材料> 2人前

白菜	1 / 8個ほど
りんご	1 / 2個
くるみ	30g
パルメザンチーズ	適量
あらびきコショウ	少々

ヨーグルトクリームドレッシング

プレーンヨーグルト（無糖）	大さじ2
豆乳（牛乳でも可）	大さじ4
白だし	大さじ2
パルメザンチーズ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
ごま油	小さじ1



作り方

- ①白菜は幅は5ミリほど、長さは5センチほどでシャキシャキの歯ごたえにするために繊維に沿って縦に切る
りんごは皮を剥かずに千切りにして塩水にさらす、くるみは軽く砕いておく
- ②ヨーグルトクリームドレッシングを作る 調味料を全部混ぜ合わせておく
- ③具材にドレッシングをかけ全体を和える、最後に、粉チーズ、あらびきコショウを散らし完成

ポイント

白菜と聞くと鍋や煮物など火を通すイメージだが、実は生で食べると適度な歯ごたえがあり、みずみずしくサラダ向きの野菜でもある！

他にも！  のアレンジレシピ！

万能ヨーグルトつゆ

そうめんやうどんのつゆに！
しゃぶしゃぶなどにも！



白だし（めんつゆでも可）100cc
（表記通りの割合に水で薄めた状態で100cc）

ヨーグルト 大さじ2

ごま油 大さじ1 / 2 **混ぜるだけ！！**

余りがちなヨーグルトは調味料としても活用！

加熱のイメージが強い白菜はサラダでも美味しい！
逆にサラダのイメージが強いレタスやキュウリは余って飽きてしまうなら“ほんだし”などで味付けし、炒めてチャンプルーにして残さず食べ切り、食品ロスを減らそう！