

# 水菜と自然薯のヨーグルトサラダ



## 1人当たりの栄養価

エネルギー133kcal 食塩相当量 0.9g

カルシウム 212mg

水菜はカルシウムや鉄、カリウムなどのミネラル類が豊富に含まれている野菜です。プロセスチーズとヨーグルトソースを加えることで、さらに手軽においしくカルシウムをとることができるサラダです。また、水菜と自然薯の「シャキシャキ」とした食感で、食べ過ぎ防止にもつながります。

## 材料 (2人分)

水菜 100g、自然薯 50g、プロセスチーズ 30g、ミニトマト 2個、

【ヨーグルトソースの調味料】プレーンヨーグルト大さじ 2、酢大さじ 1、サラダ油大さじ 1/2、砂糖小さじ 1/2、塩小さじ 1/5、こしょう少々、すりおろしニンニク少量

## 作り方

- ① 水菜は根の部分を取り除き、3cmの長さに切る。ミニトマトは1/4に切る。
- ② プロセスチーズは5mmのサイの目に切る。
- ③ 自然薯は皮をむき、3cmの拍子切りにする。
- ④ ボウルに調味料を入れて混ぜ合わせ、①～③を加えてあえる。