

## チキンヨーグルトカレー

《材料：2人分》

【1人あたり エネルギー 601kcal 塩分 2.6g 1食分 166円】



- A  
塩・・・小さじ1/4  
こしょう・・・少々
- B  
しょうが・・・1かけ  
にんにく・・・1かけ  
プレーンヨーグルト  
・・・1/2カップ  
トマトジュース・・・1/2カップ  
はちみつ・・・大さじ1  
塩・・・小さじ1/2  
サラダ油・・・小さじ1  
バター・・・小さじ1  
小麦粉・・・大さじ1  
カレー粉・・・大さじ1
- 1 鶏肉に、Aの塩・こしょうをふって10分間おく。たっぷりの熱湯で1分間ゆで、ざるにとって水けをきる。  
2 しょうがとにんにくはすりおろし、Bのヨーグルト、トマトジュース、はちみつ、塩と混ぜておく。  
3 鍋にサラダ油・バターを熱し、カレー粉、小麦粉を順に加えて中火で、1分間ほどいためる。  
③に鶏肉を入れていため、②を注ぎ入れ、煮立ったらふたをして弱火で15～20分間煮る。パプリカは種を取って食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは小房に分ける。これらを塩・サラダ油各少々を入れた熱湯でゆで、ざるにとって水けをきる。  
④にご飯に⑤をトッピングし、④のカレーをかけながら食べる。
- 黄パプリカ・・・1/4個  
赤パプリカ・・・1/4個  
ブロッコリー・・・1/4個  
塩・・・小さじ1/4  
サラダ油・・・小さじ1/2  
ご飯・・・1合

まろやかなヨーグルトのチキンカレー  
市販のルーも使わずに本格カレーが楽しめます。

## 新じゃがが ヨーグルトさまサラダ

《材料：2人分》

【1人あたり エネルギー 201kcal 塩分 0.7g 1食分 65円】



- 新じゃがいも・・・中2個  
きゅうり・・・1/3本  
塩・・・少々
- A  
プレーンヨーグルト  
・・・大さじ1・1/2  
マヨネーズ・・・大さじ1・1/2  
すりごま(白)・・・大さじ1
- ① 新じゃがいもは皮つきのままきれいに洗い、ラップで包んで電子レンジ600Wで8分加熱します。やわらかくなったら、皮をむいてひと口大に切ります。  
② きゅうりは薄い輪切りにし、塩をふってしばらくおき、水気を絞っておきます。  
③ ドレッシングの材料★をよく混ぜ合わせます。  
④ ①が温かいうちに、ドレッシングとよく混ぜ、きゅうりを加えて合わせます。

濃厚なドレッシングは、しっとりした新じゃがとぴったりマッチします！  
シンプルながら味わい深いサラダ

## ヨーグルトヨルケゼリー

《材料：2人分》

【1人あたり エネルギー 179kcal 塩分 0.1g 1食分 108円】



- プレーンヨーグルト・・・125ml  
牛乳・・・125ml  
砂糖・・・35g  
粉ゼラチン・・・5g  
水・・・大さじ2  
いちご・・・4個  
キウイ・・・1/2個
- ① 粉ゼラチンは、水に振り入れてふやかしておく。  
② 鍋に牛乳と砂糖を加え、中火にかける。約40℃で火を止め、砂糖が溶けたら①を加える。  
③ ヨーグルトを加えて混ぜ合わせ、トロリとするまで冷やす。  
④ 器に流し入れ、冷蔵庫に約3時間入れて固める。  
⑤ 固まったら器に盛り、周りにいちごを並べる。

さっぱりしたヨーグルトゼリー  
毎日食べたくなるおいしさです