

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。
4 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。
5 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。
6 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