

# お料理 クリップ

## 低カロリーでも栄養きちんと

マヨネーズの代わりにヨーグルトを使ってカロリーダウン。  
さっぱりしているので、素材の味も際立ちます。

## ヨーグルトの ポテトサラダ



### ◆材料 (4人分)

プレーンヨーグルト…大さじ8 (約120g)	キュウリ……………1/2本
ジャガイモ……………2個	砂糖……………小さじ1
ニンジン……………50g	A 顆粒コンソメ……………小さじ1/2
玉ネギ……………1/4個	塩……………少々

### ◆作り方

- 1 ザルにキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを入れて冷蔵庫で2時間ほど置く(写真)。……………\*
- 2 ジャガイモは一口大、ニンジンはイチョウ切りにして、軟らかくなるまでゆでる。玉ネギは薄切りにする。キュウリは輪切りにして塩(分量外)でもみ、水気を絞る。
- 3 1とAを混ぜ合わせ、2を和える。味を調べ、器に盛る。

\*残った水(乳清)は、蜂蜜やジュースを混ぜれば簡単なドリンクに。パンケーキや肉料理の下ごしらえなどにも使えます。

水切り後、  
半量程度に  
なる

