



ガーリックヨーグルトサラダ

材料 (4~5人分)

オクラ …………… 10本	ヨーグルトソース
大根 …………… 150g	マヨネーズ …………… 100ml
ニンジン …………… 60g	プレーンヨーグルト …………… 150ml
プチトマト …1/2パック	にんにく(すりおろし) …1/3~1/2粒分
	塩・白こしょう …………… 各少々





リシェリ
かなは りえこ先生
(松本料理学院 主任教師)

作り方

- 1 大根、ニンジンは食べやすい大きさに切って塩ゆでにする(水3.5ℓに塩30g)。オクラは、大根とニンジンを取り出した後に入れ、1分ほどゆでる。
- 2 プチトマトはへたを取り、半分にカットする。
- 3 マヨネーズ、ヨーグルト、にんにく、塩・白こしょうを混ぜ合わせ、ヨーグルトソースを作る。
- 4 器にオクラ、大根、ニンジン、プチトマトを盛りつけ、ヨーグルトソースを添える。



第571回新報料理講習会夏休み子どもクッキングより

(第2週掲載)