

準備時間

分

調理時間

5分

分量

1人分



食物繊維と乳酸菌でお腹スッキリ♪

材料

作り方

(冷凍ミックス野菜)	
ブロッコリー	30g
カリフラワー	30g
いんげん	20g
人参	20g
かぼちゃ (冷凍)	30g
ヨーグルトソース (4人分)	
ヨーグルト	70g
オリーブオイルまたはサラダ油	大2
マヨネーズ	大4
レモン汁	大3
塩	小1
黒こしょう	少々

1. 野菜は電子レンジで加熱する、又は、蒸して好みの硬さにする。
2. 器にヨーグルトソースの材料を入れ、よく混ぜる。
3. 1の野菜の上にソースをかける。

栄養成分表 (1人あたりの含有量)

4.2	たんぱく質 グラム
15.8	脂肪 グラム
14.6	炭水化物 グラム
1.5	塩分 グラム

211
カロリー

