

Enjoy! Try!



蒸し野菜と3種のヨーグルトソース

① 明太子&チャービルヨーグルトソース

調理時間

5分

カロリー

29kcal (1人分)

※ドレッシングのみ

材料(2人分)

蒸し野菜

※野菜の種類はお好みで

パプリカ 1/4個

アスパラガス 2本

芽キャベツ 2個

ズッキーニ 1/4本

にんじん 1/4本

ヤングコーン 2本

明太子&チャービルヨーグルトソース

明治ブルガリアヨーグルトLB81プレーン 大さじ2

明太子 1/2腹

チャービル 3本

作り方

蒸し野菜

食べやすい大きさに切って蒸します。

明太子&チャービルヨーグルトソース

① 明太子は薄皮を取り除き、チャービルは刻みます。

② プレーンヨーグルトに①を加え、混ぜ合わせます。

Enjoy! Try!



蒸し野菜と3種のヨーグルトソース

① パクチー&ハニーヨーグルトソース

調理時間

5分

カロリー

26kcal (1人分)

※ドレッシングのみ

材料(2人分)

蒸し野菜

※野菜の種類はお好みで

パプリカ 1/4個

アスパラガス 2本

芽キャベツ 2個

ズッキーニ 1/4本

にんじん 1/4本

ヤングコーン 2本

パクチー&ハニーヨーグルトソース

明治ブルガリアヨーグルトLB81プレーン 大さじ2

パクチー 2本

はちみつ 大さじ1/2

レモン汁 適量

塩・こしょう 適量

作り方

蒸し野菜

食べやすい大きさに切って蒸します。

パクチー&ハニーヨーグルトソース

① プレーンヨーグルトに刻んだパクチーとはちみつを混ぜ合わせます。

② レモン汁を加え、塩・こしょうで味をととのえます。

Enjoy! Try!



蒸し野菜と3種のヨーグルトソース

③ 雑穀&マスタードヨーグルトソース

調理時間

5分

カロリー

37kcal (1人分)

※ドレッシングのみ

材料(2人分)

蒸し野菜

※野菜の種類はお好みで

パプリカ 1/4個

アスパラガス 2本

芽キャベツ 2個

ズッキーニ 1/4本

にんじん 1/4本

ヤングコーン 2本

雑穀&マスタードヨーグルトソース

明治ブルガリアヨーグルトLB81プレーン 大さじ3

雑穀ミックス 大さじ2

粒マスタード 小さじ1

塩 適量

作り方

蒸し野菜

食べやすい大きさに切って蒸します。

雑穀&マスタードヨーグルトソース

① プレーンヨーグルトに雑穀ミックスと粒マスタードを混ぜ合わせます。

② 塩で味をととのえます。