



# 綾循レシピ



## ヨーグルトの漬物



新米が出始め、ごはんがおいしい季節になりました。

そんな時、漬物が食べたい。

でも塩分が多いからやめておこうと思っている方は多いと思います。

そんなあなたに、塩分を控えつつ、短時間でコクのある漬物ができる、「ヨーグルト漬け」をご紹介します。

塩分量はぬか漬けに比べると控えめですが、多量に食べるのは塩分の過剰摂取となりますのでご注意ください。



#### 材料

- 好みの野菜  
今回は大根1/3切、人参1/3本、  
キャベツ1/10個としています。
- 塩小さじ1/3
- 減塩昆布だし小さじ1/3
- プレーンヨーグルト400g



#### 作り方①

- 野菜を食べやすい大きさに切ります。
- ヨーグルトの中に塩と昆布だしをいれます。



品よく盛り付けて完成です。

ヨーグルトに含まれる乳酸菌の力で、ぬか漬けのような風味になります。

長時間漬けてしまうと、塩分量が増えますので、2〜3時間にしておくのがポイントです。

味噌や醤油、かつおだし等、ほかの調味料やだしを使用してもまた少し違った風味を楽しむことができます。

#### 作り方②

- 切った野菜を調味料を入れたヨーグルトの中に加え、もみます。
- 2〜3時間冷蔵庫で置いておきます。
- 水で洗い流します。

