

旬野菜 + たんぱく質 で

みんな元気!おかず

豚肉と青菜を具材にした常夜鍋に、にんじんも入れて栄養満点! ヨーグルトのコクと酸味に、ぼん酢の柑橘風味を合わせた“新発見”のさわやかなたれです。薬味のしょうがを加えると味が締まっておいしい!

牧野 直子さん / 管理栄養士・料理研究家
「家族みんなが楽しめる、健康的で簡単なおいしいレシピを提案する」をモットーに活動中。『たんぱく質しっかりおかず』(池田書店) など、著書多数。



ヨーグルトぼん酢だれで食べる 常夜鍋

Recipe Card 1人分311kcal 塩分1.3g 調理時間15分

動画でも!



牧野さんのたんぱく質メモ

ヨーグルトもたんぱく質源になります

肉や魚、大豆製品はもちろん、乳製品であるヨーグルトも大事なたんぱく質源です。『明治ブルガリアヨーグルトLB81プレーン』には、100gあたりたんぱく質が3.4g含まれています。ヨーグルト単体で食べるのもよいですが、肉の煮込みやカレー、シチューなどの料理や、スイーツに使ってたんぱく質を補うのもおすすめです。



旬野菜 + たんぱく質の組み合わせ

旬のほうれん草と豚肉を合わせ、ヨーグルトと合わせたたれでたんぱく質を補います。ほうれん草はβ-カロテンが豊富な緑黄色野菜で、鉄や食物繊維、ビタミンK、葉酸も含まれます。

材料(2人分)

- 豚肉(しゃぶしゃぶ用)…150g
- ほうれん草…150g →根元を切り落とし、水で洗って汚れを落とす。
- にんじん…2/3本(100g) →ピーラーでリボン状に削る。
- 昆布だし…3カップ
- にんにく(薄切り)…1かけ分
- ヨーグルトぼん酢だれ
 - 明治ブルガリアヨーグルトLB81プレーン…1カップ(約210g)
 - ぼん酢しょうゆ…大さじ2

薬味

- しょうが(すりおろし)…1かけ分
- 細ねぎ(小口切り)…2~3本分

CGC 味付けぼん酢



作り方



ヨーグルトぼん酢だれの材料をボウルに入れ、箸などでムラなく混ぜ合わせる。

MEMO

ぼん酢しょうゆを使うと、しょうゆよりも塩味が控えられるうえ、柑橘の香りがアクセントになって控えた塩分の物足りなさを感じません。



鍋に昆布だし、にんにくを入れ、中火にかける。

POINT 昆布だしに、にんにくの香りがほんのり移り、食欲をそそります。また、にんにくを入れると、ほうれん草のアクが気になりません。



だしが煮立ったら豚肉、ほうれん草、にんじんを入れてサッと煮る。薬味を入れてヨーグルトぼん酢だれにつけながら食べる。

クリーミーなたれだから食材によくからみます!



ヨーグルトぼん酢だれは鍋の他にゆで豚や鶏のから揚げ、えびフライにもよく合います。薬味はしょうがの代わりにゆずこしょうもおすすめです。

Close-up

家族みんなでおいしく健康に!

明治ブルガリアヨーグルトLB81プレーン

本場ブルガリアの自然の中から生まれたLB81乳酸菌と、良質な乳原料で作られている、日本で最も伝統のあるプレーンヨーグルトです。その整腸作用により特定保健用食品に認定されています。



※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。