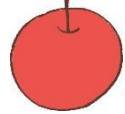


あきのおすすめレシピ



にんじんのヨーグルトサラダ



【材料】（4人分）

人参	100g	
ハム	20g	
りんご	20g	
オリーブオイル	小さじ1	
A	プレーンヨーグルト	小さじ2
	マヨネーズ	小さじ2
	レモン汁	小さじ1
	塩	少々

【作り方】

- ① 人参は3cm長さの細切りにする。
- ② ヨーグルトは水切りをしておく。
- ③ 油を熱したフライパンで人参をしんなりするまで炒める。
- ④ ハム、りんごは細切りにする。
- ⑤ ③が冷めたら④も加えAで和える。