

食を楽しむ、考える。

vol. 88

甘みを加えていないプレーンヨーグルトはさわやかな酸味。そのままでも、ソースやドレッシングに活用してもおいしく、低エネルギーです。



じゃがいものヨーグルト焼き

材料(2人分)

- 265217 白バラヨーグルト生乳 100 …… 50ml
- 666 産直 こめ育ちさくらたまご …… 1個
- じゃがいも …… 200g
- 玉ねぎ(みじん切) …… 100g
- 1151 国産のにんにく(みじん切) …… 1/2片
- ベーコン・ピクルス(それぞれみじん切) …… 各20g
- バター …… 小さじ1
- パセリ(みじん切) …… 少々

- A** 塩 …… 小さじ 1/5
- 胡椒・ナツメグ …… 各少々

作り方

- ① 卵とヨーグルトをよく混ぜてソースを作る。じゃがいもは皮をむいて1.5cm角に切り、電子レンジ(500W)で5分程加熱する。
- ② フライパンにバターを溶かして玉ねぎ、にんにく、ベーコンを炒め、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。火が入ったら、じゃがいもとピクルスを加えて炒め合わせ、**A**で調味する。
- ③ ②に①のソースをかけて弱火にして蓋をし、卵が半熟になったらパセリを散らす。

265217 冷蔵 毎週企画

大山乳業
白バラヨーグルト
生乳100 400g



鳥取県産の生乳を100%使い、生きて腸まで届くビフィズス菌BB-12を使用。

(62kcal・食塩相当0.1g/100g)

賞味期間:お届け日を含め10日

乳糖は付いていません

本体 178円
(税込 192円)



滋賀県栄養士会
管理栄養士
齋田 充子さん

滋賀県を中心にデイサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたっています。

プレーンヨーグルトで善玉菌を増やして健康維持!

プレーンヨーグルトは牛乳に乳酸菌を発酵させて作られた発酵食品です。消化吸収の良いたんぱく質やカルシウム、脂質、乳糖、ビタミンA、B2などを含みます。腸内には消化吸収を助け、抵抗力を高める働きをする「善玉菌」、炎症を起こして体に悪影響を及ぼす「悪玉菌」、「日和見菌」がいます。強いストレスは善玉菌を減らします。ヨーグルトの乳酸菌は善玉菌を増やし、腸内環境を整える働きがありますが定着しないので毎日摂ることが大切です。ビフィズス菌(善玉菌)の餌になるオリゴ糖を含む食品と一緒に摂り、健康を維持しましょう。