

食を楽しむ、考える。

プレーンヨーグルトは低エネルギーでさわやかな酸味が特長。調味料として加えればソースやドレッシングもおいしく仕上がります。



卵とトマトの ヨーグルトソース

材料
2人分

- 603 生協白たまご …………… 2個
- 1147 わけあり南国トマト
…………… 中2個
- ズッキーニ …………… 50g
- 1131 白バラヨーグルト生乳100
…………… 1/2カップ
- 塩 …………… 少々
- 砂糖 …………… 小さじ1/2

作り方

- ① 卵はゆでて薄い輪切りにし、トマトは半月切りにする。
- ② ズッキーニは生のまま輪切りにし、ヨーグルトと一緒にフードプロセッサーで攪拌し、塩と砂糖を加えて味を調える。
- ③ 皿にゆで卵とトマトを盛り付け、②をかける。

1131 冷蔵 毎週企画 大山乳業

白バラヨーグルト 生乳100

400g

生きて腸まで届くビフィズス菌BB-12を使用

砂糖は付いていません

鳥取県産の生乳を100%使ったプレーンタイプのヨーグルトです。

乳 (62kcal・食塩相当0.1g/100g)

賞味期間：お届け日を含め10日



本体 178円
(税込 192円)

ヨーグルト



滋賀県栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん

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

ヨーグルトで善玉菌を増やして 腸年齢を若く!!

ヨーグルトは牛乳に乳酸菌を加え、発酵させて作られた発酵食品です。たんぱく質やカルシウム、脂質、乳糖、ビタミンA、B2などを含んでいます。腸内には消化を助け、免疫力を高める「善玉菌」と炎症を起こして悪影響を及ぼす「悪玉菌」、「日和見菌」がいます。腸と脳は密接な関係があり、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)の餌となるオリゴ糖や、食物繊維を含む食品も一緒に摂り、腸年齢を若く保ちましょう!