

ヨーグルトソースと一緒に楽しむ アスパラガスのグリルとミートボール



材料6人分

〈ヨーグルトソース〉

プレーンヨーグルト…3/4カップ(150g)
白練りごま……………大さじ2(30g)
はちみつ……………大さじ1/2(11g)
塩……………適量
白こしょう……………少々
フレッシュミントの葉……………5-6枚

〈ミートボール〉

合挽き肉……………560g
卵……………2個
パン粉……………50g
塩……………適量
白こしょう……………少々

ピュアオリーブオイル……………適量
グリーンアスパラガス……………18本
(はかまを取り除く)
ピュアオリーブオイル……………適量
松の実……………48g
(ローストする)

作り方/所要時間 約20分

〈ヨーグルトソース〉

- 1 ミント以外のヨーグルトソースの材料を全て合わせて、泡立て器で混ぜる。
- 2 千切りにしたミントを加え、スプーンで混ぜ合わせる。

〈ミートボール〉

- 1 ミートボールの材料をすべてボウルに合わせ、ねばりがでるまで手で混ぜ合わせる。
- 2 1個あたり30g程度(24個)になるように分けて、手で丸める。
- 3 ピュアオリーブオイルをフライパンにひいて火をかけ、ミートボールを並べて中に火がとおるまで焼く。

〈アスパラガスのグリル〉

- 1 フライパンにピュアオリーブオイルをひいてアスパラガスを並べ、中火で炒める。
- 2 皿にアスパラガス、ミートボールを盛り、ヨーグルトソース、松の実をかける。

ヨーグルト・バジルドレッシングでいただくサラダ



材料6人分

スプラウト……………2パック
レタス……………1玉(300g)
ラディッシュ……………3個
クレソン……………1束

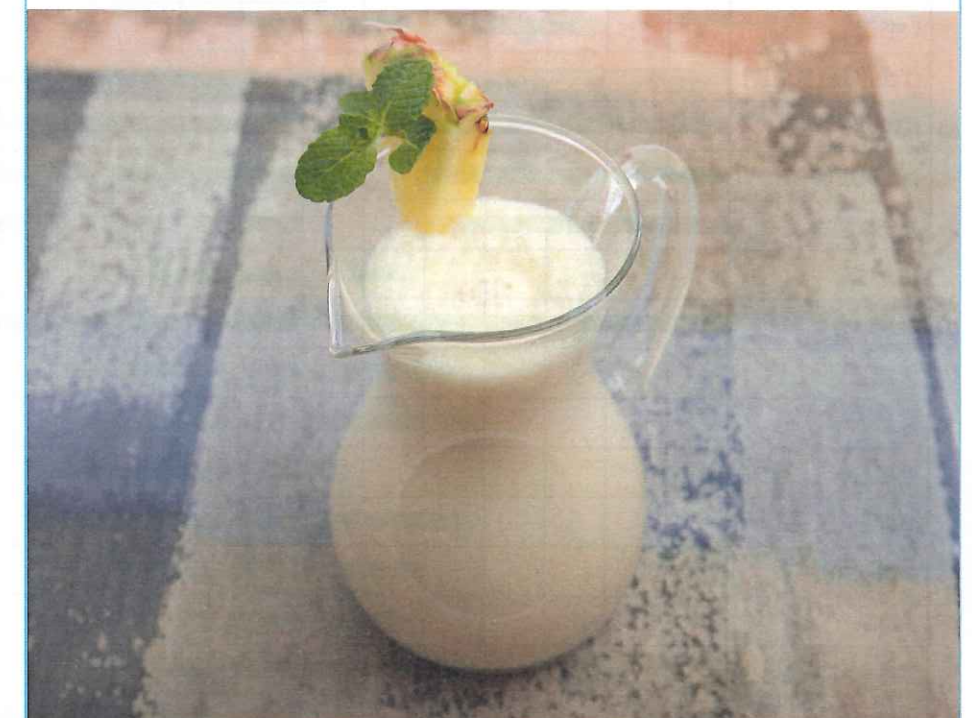
〈ドレッシング〉

プレーンヨーグルト……………1/2カップ(100g)
りんご酢……………小さじ2(10g)
ピュアオリーブオイル……………大さじ2弱(20g)
マスタード……………小さじ1(5g)
アンチョビペースト……………小さじ1(4g)
バジルの葉……………10枚(4g)
にんにくペースト……………1/4片(3g)
塩……………適量
砂糖……………適量
白こしょう……………少々

作り方/所要時間 約10分

- 1 ドレッシングのすべての材料を合わせてハンドミキサーにかける。
- 2 スプラウト、レタス、ラディッシュ、クレソンを食べやすい大きさにカットする。
- 3 野菜を皿に盛り、ドレッシングで和える。

ピニャコラーダ・ヨーグルトスムージー



材料6人分

パイナップル(皮と芯を取り除く)……………正味330g
ココナッツミルク……………180g
プレーンヨーグルト……………1・3/4カップ(360g)
オレンジ果汁(フレッシュ)……………1・1/2個分(180ml)
氷……………150g
はちみつ……………大さじ1・1/2(30g)
フレッシュミント……………適量

作り方/所要時間 約10分

- 1 フレッシュミント以外の全ての材料をミキサーにかける。
- 2 スムージーを器に注ぎ、フレッシュミントを添える。