

～身体よろこばしシビ～

ヨーグルト味噌で お漬物



発酵食品はお腹の調子を整える作用があります。
発酵食品の代表格。ヨーグルトと味噌で腸内環境をすこやかに！
使いきれず余った野菜などで作ってみましょう。

《2人分》

ヨーグルト
胡瓜

大さじ2
1/2本

みそ
茄子

大さじ2
1/2本



①ヨーグルトと味噌を合わせ混ぜる。



②野菜は軽く塩もみをして塩を流し、水気を拭いておく。
①の味噌床に漬け込む。



③1日程度漬けておく。
味噌床をぬぐって、食べやすい大きさに切る。