
きゅうりとトマトのヨーグルト昆布サラダ

〈材料〉	2人分
〈ヨーグルト昆布ソース〉	
プレーンヨーグルト	200g
オリーブオイル昆布	小さじ2
きゅうり	1本
トマト	1個



〈作り方〉

- 1 キッチンペーパーを敷いたザルとボウルを重ねヨーグルトの水気をきる。
- 2 1のヨーグルトにオリーブオイル昆布、塩を加えてソースを作る。
- 3 きゅうりは板ずりして乱切り。トマトはヘタを除いて皮と種ごと食べやすい大きさに切りわけ、2のソースをかける。