

## 新じゃがとタケノコの ヨーグルトソース和え

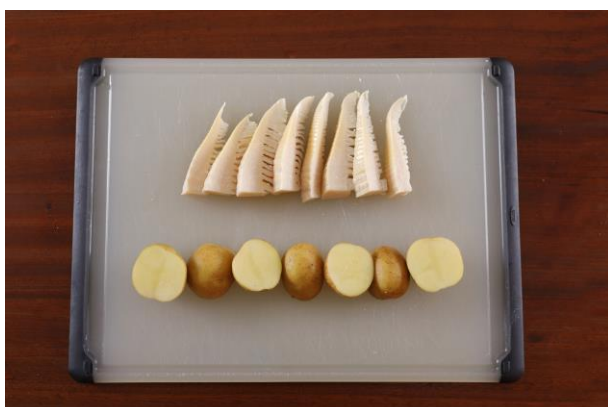


### 材料（2人分）

新じゃがいも……………8個  
タケノコ（水煮でも可）……………小1本  
塩、こしょう……………少々  
〔ヨーグルトソース〕  
ベルギーヨーグルト ピュアナチュラル™  
プレーン砂糖不使用……………200g  
ディル、ミント……………各15g  
白すりごま……………大さじ1  
塩、こしょう……………少々  
レモン（皮）……………適宜  
オリーブオイル……………適量

### ①

新じゃがいもは皮ごと半分になり、600Wの電子レンジで3分加熱する。タケノコは皮をむき、放射線状に6～8等分に切る。

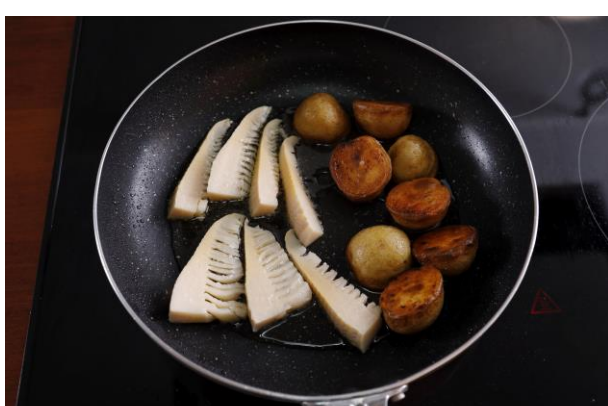


### POINT !

新じゃがいもは、皮ごと使用するのでよく洗いましょう。気になる芽があったら取り除いておきます。タケノコの内部にある白い塊は、気になったら取り除く程度でOKです。

### ②

フライパンにオリーブオイルをたっぷりめに入れて、①に焼き目を付ける。塩、こしょうで味を調える。



### POINT !

新じゃがいもは切り口を下にして、揚げ焼きのように弱火～中火でじっくりと火を通してください。

### ③

ボウルにヨーグルトソースの材料を入れて混ぜ合わせ、②を加えて全体を和える。器に盛り、仕上げにレモン皮を散らす。



### ちょっとアレンジ

ハーブの効いたヨーグルトソースでさっぱりとしただけのホットサラダです。

新じゃがいもとタケノコの代わりに、エンドウ豆やインゲン、菜の花などでもおいしくいただけます。旬の食材を使って、ぜひチャレンジしてみてください。