



ブルガリア共和国

タラトル (ブルガリア共和国)

ヨーグルトの酸味とディルの香りがよく合う
さわやかな冷製スープ。



栄養成分 1人分

エネルギー	119kcal
たんぱく質	4.1g
カルシウム	107mg
食塩相当量	0.4g

材料 4~5人分

きゅうり	2本(200g)
くるみ	20g
ディル(みじん切り)	2~3枝
にんにく(すりおろす)	½片
明治ブルガリアヨーグルトLB81プレーン	2カップ
冷水	1カップ
塩	小さじ¼
オリーブ油	大さじ1

【仕上げ用】

くるみ、オリーブ油	各適量
-----------	-----

作り方

- 1 きゅうりは皮をむいて5mm角に切ります。くるみはポリ袋に入れ、瓶などでたたいて砕きます(仕上げ用のくるみと一緒に砕くとよい)。
- 2 ボウルにプレーンヨーグルトを入れてなめらかになるまでよく混ぜ、冷水を加えて溶きのばします。
- 3 2に塩、オリーブ油を加えて味を調べ、1、ディルとにんにくを加えて混ぜます。
- 4 器に盛り、【仕上げ用】のくるみとオリーブ油を好みでかけます。