



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。