



## ギリシャ共和国

### ザジキ

ヨーグルトの酸味とディルの風味がさわやか。  
肉料理や野菜などにたっぷりかけて。



#### 栄養成分

1人分(ザジキのみ)

エネルギー	68kcal
たんぱく質	3.7g
カルシウム	117mg
食塩相当量	1.2g

#### 材料

作りやすい分量

きゅうり	1本
塩	小さじ¼
明治ブルガリアヨーグルトLB81プレーン	400g
ディル(粗みじん切り)	大さじ1

#### 【A】

レモン汁	大さじ1
にんにく(すりおろし)	½片分
塩	小さじ½
こしょう	少々

#### ※【合わせる料理】

鶏肉のソテー、フライドポテト、パプリカのソテー、ゆでブロッコリーなど 各適量

#### 作り方

##### 〈下準備〉

半量になるまでヨーグルトの水切りをしておきます。

- きゅうりはせん切りにし(せん切りスライサーなどを使うとよい)、塩をふって5分ほどおき、さっと洗って水気をしっかり絞ります。
- ボウルに水切りヨーグルト、①、ディル、【A】を入れてよく混ぜ、器に盛ります。好みの料理や野菜にかけていただきます。

✓ 肉や魚介のソテー、コロッケ、ゆで卵などにも合います。  
クラッカーなどにのせてカナッペ風にしてもよいでしょう。