



ギリシャ共和国

ザジキ (ギリシャ共和国)

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。

- 1 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。
- 2 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。