



れんぽう  
ロシア連邦



## シュプナニ・サラート・ス・ヤグ ーラタン

(ロシア連邦)

素朴な味つけは和食の和え物のおいしさにも通じます。

### 栄養成分 1人分

エネルギー	79kcal
たんぱく質	3.9g
カルシウム	104mg
食塩相当量	0.3g

### 材料 4人分

ほうれん草	200g
玉ねぎ	1/2個(100g)
サラダ油	小さじ2
明治ブルガリアヨーグルトLB81プレーン	200g
粗びき黒こしょう	少々
塩	適量
明治北海道十勝パルメザンチーズ	適量

### 作り方

- 1 ほうれん草は熱湯でかためにさっとゆで、冷水にとって冷まします。水気を切って4cm長さに切り、しっかり水気を絞ります。
- 2 玉ねぎは薄切りにします。フライパンにサラダ油を熱して玉ねぎを炒め、しんなりしたら塩少々をふってきつね色になるまで炒めます。火を止めて冷まします。
- 3 ボウルに①、②、プレーンヨーグルトを入れて混ぜ、塩小さじ1/3、粗びき黒こしょうで味を調えます。
- 4 器に盛り、粉チーズをふります。