

# 水切りヨーグルトのさっぱりヘルシーみそグラタン

優良賞



やまうちえり  
山内愛里

## 材料・分量(4人分)

- ・ プレーンヨーグルト…800g
- ・ 生クリーム……………100ml
- ・ みそ……………大さじ1.5
- ・ 砂糖……………小2
- ・ 長芋……………150g
- ・ 長ねぎ……………1本
- ・ ぶなしめじ……………1/2袋
- ・ にんじん……………1/3本
- ・ ほうれんそう……………2束
- ・ 鶏むね肉……………200g
- ・ ピザ用チーズ……………100g
- ・ バター……………20g
- ・ 塩、こしょう……………適量

## 作り方

### 〈下準備〉

- ・ ヨーグルトに塩一掴み混ぜ、レンジで3~4分温める。ザルにキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトの水気をきるため15分程おいておき、水切りヨーグルトを作る。
  - ・ 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうをする。
  - ・ 長ねぎは斜め切りにし、ほうれんそうは5cm程の長さに切る。にんじんは短冊切り、長芋は一口大に角切り、ぶなしめじは食べやすい大きさにさいしておく。
- ① フライパンでバターを熱し、鶏肉を炒める。表面が白っぽくなったら長芋、にんじん、ぶなしめじを加える。
  - ② 全体に火が通ったら、ほうれんそうと長ねぎを加え、しんなりするまで炒め火を止める。
  - ③ ボウルに水切りヨーグルトを移し、みそ、砂糖で味付け、生クリームで伸ばし、こす。
  - ④ ②に③を加え混ぜたら、耐熱容器に入れ、チーズをのせる。
  - ⑤ オーブンで10~15分ほど焼けば完成！

## ポイント

- ・ ヨーグルトは水切りをすることで酸味が和らぎます。