



Hello Green EVERY × FMK パンゲア!

# ハローグリーンエブリーキッチンスタジオ

FMKパンゲア 毎週火曜日 13:40頃から オンエア

## スナックえいどう と えびのヨーグルトソースあえ

ハイ  
上村さん

### ＝ヨーグルトソースをつくる＝

マヨネーズ 大さじ1 / ヨーグルト 大さじ2  
おろしにんにく 少々 (香りづけ程度に)

作り方①  
エビは 背わたをとり、ゆでる

作り方②  
スナックえいどうは 塩をいれた湯で サッとゆでる

作り方③  
うづわに、色どりよくもりあわせ  
エビから ヨーグルトソースをかける

### スナックえいどうの栄養

スナックえいどうは、スナックえいどうと呼ばれる  
さやえいどうの一種で、皮の菌がえと一緒に  
楽しむことができる野菜です  
ビタミンAをつくるβカロチン、ビタミンC  
カルシウム、カリウム、食物繊維等が  
バランスよく含まれる野菜です。  
βカロチンは、肌や粘膜を丈夫にします。

## スナックえいどう の 美味しさを生かしたレシピ

