

腸活プロジェクト2026

ビヒダスヨーグルトレシピコンテスト



おてがる部門　大賞

ガスパチョ風 ヨーグルトスープ

レシピ考案者　柳沢 笑子さん

調理時間　15分＋冷やす時間５～10分

思いついたきっかけ

冷たいスープが好きで、ミキサーで作れるガスパチョにヨーグルトを入れたら美味しそうだと思いついた。

審査員のひとこと

夏にぴったりなレシピ。
飾りのパプリカの風味も効いていておいしい♪



材料（2人分）

・ビヒダスプレーンヨーグルト 200g
・信州産トマト 150g(約1個)
・信州産きゅうり 1／2本
・玉ねぎ 20g
・牛乳 50ml
・オリーブオイル 小さじ2
・レモン汁 小さじ1
・塩コショウ 少々
・チューブにんにく 1cm

【飾り用】
・パプリカ(赤、黄色)、きゅうりの5mmの角切り 適量
・オリーブオイル 適量
・ミント 適量

作り方

①トマト、きゅうり、玉ねぎをミキサーに入る大きさに切る
②ミキサーにトマト、きゅうり、玉ねぎ、牛乳を入れてなめらかになるまで混ぜる
③さらにビヒダスプレーンヨーグルト、レモン汁、塩コショウ、にんにく、オリーブオイルを入れて全体が馴染むまでミキサーで混ぜる
④冷蔵庫で冷やす
⑤器に盛りつけ、飾り用の野菜をのせてオリーブオイルをひと回したらしミントを添えたら完成