

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（キッズ）　大賞

サッパリ
鶏マヨーグルトあえ

レシピ考案者	かほさん
調理時間	15分
思いついたきっかけ	

エビマヨのソースにヨーグルトを入れたら美味しいんじゃないかと思って作りました。

審査員のひとこと

簡単なのにちゃんとおいしい！
「我が家でも作りたい！」
と思った一品でした。



材料

唐揚げ　２００ｇ
※市販のものでも手作りのものでも、どちらでも良い。
きゅうり　2分の1本
しめじ　4分の1パック

【ソース】
ビヒダスプレーンヨーグルト　大さじ4
白だし　小さじ1
梅肉（チューブ）　4センチ
ごま油　小さじ1
マヨネーズ　小さじ1
練乳　小さじ1
塩コショウ　適量

作り方

①きゅうりを薄切りにして、塩（分量外）をふって置いておく。
②しめじは器にラップをして、電子レンジ500wで1分30秒くらい加熱する。
③唐揚げは既製品のものなら温めておく。
④ソースの材料を全て混ぜる。
⑤ボウルに温めた唐揚げ、水を絞ったきゅうりとしめじ、ソースを入れてあえる。