

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



こだわり部門　大賞

切り干し大根と ヨーグルトの ソース掛け

レシピ考案者	柳沢さん
調理時間	50分
思いついたきっかけ	

家族が切り干し大根が好きで、
それを使っていつもと違うレシピを
考えたいと思ったから

審査員のひとこと

パーティにもぴったりな
華やかな見た目ながら、
ナッツの香ばしさで
減塩にも効果的♪



材料

- ビヒダスプレーンヨーグルト　100g
- 切り干し大根　15g
- 鶏胸肉　1枚
- 信州産味噌　3g
- 信州産りんご　20g
- 信州産レタス　2,3枚
- 好みの野菜　適量
- ミックスナッツ　適量
- 酒と塩こしょう　適量

作り方

①切り干し大根をもみ洗いしてから水気を切り、細かく刻む
②袋に①とビヒダスプレーンヨーグルト50gを入れ、軽く揉んでから冷蔵庫で45分程置く
③鶏胸肉を酒と塩こしょうで軽く味付けし、蒸す
④切り干し大根が戻ったら、ビヒダスプレーンヨーグルト50g、細かく刻んだりんご、味噌を入れてよく混ぜる
⑤レタスや他に好みの野菜、鶏胸肉を皿に盛ってソースを掛け、上から砕いたミックスナッツを掛けて完成