

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　審査員長賞

信州豚とシャキシャキきゅうりのビヒダス冷しゃぶ

レシピ考案者	横山 高大さん
調理時間	25分
思いついたきっかけ	

ヨーグルトディップは水切りヨーグルトで作るのが一般的ですが、「水切りのひと手間を省いて、ビヒダスをそのままさっぱり食べられないか」と考えました。夏野菜であるきゅうりと、美味しい信州豚の冷しゃぶに合わせることで、火を使う時間を最小限に抑え、暑い夏でもモリモリ食べられる、お肉も野菜もビフィズス菌も一度に摂れるヘルシーな一皿に仕上げました。

審査員のひとこと

手順がシンプルで作りやすい。
ヨーグルトの水切りが
不要な手軽さも嬉しい
ポイントです！



材料

・信州ポーク（冷しゃぶ用薄切り肉）：150g
・きゅうり：1本
・（お好みで）ミント、大葉、ディルなどのハーブ：適量

【ソース】
・ビヒダス プレーンヨーグルト：200g
・おろしニンニク：少々
・オリーブオイル：大さじ1
・レモン汁：小さじ1
・塩：小さじ1/2
・コショウ：少々

作り方

①豚肉をゆでる：鍋に湯を沸かし、大さじ1（分量外）の酒を加え、弱火で1枚ずつ優しく茹でます。火が通ったらざるに上げて自然に冷まし、余分な水気を切ります。（※氷水にさらさない）
②きゅうりの下ごしらえ：きゅうりは粗みじん切りにし、塩ひとつまみ（分量外）を振って5分ほど置きます。しんなりしたら、キッチンペーパーなどで包んでギュッと水分をしっかりと絞ります。
③ソースを作る：ボウルに②と【ソース】の材料を入れて、なめらかになるまでよく混ぜ合わせます。
④盛り付け：お皿に冷ました豚しゃぶをこんもりと盛り付け、その上から冷たいソースをたっぷりと回しかけます。仕上げにお好みでオリーブオイル（分量外）をたらし、ハーブやちぎった大葉を散らして完成です！