

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　特別賞

味噌とりんごのラッシー

レシピ考案者	アルガさん
調理時間	13分
思いついたきっかけ	

お店で飲んだマンゴーラッシーがとてもおいしくて、他のフルーツを使って作れたらいいなと思ったからです

審査員のひとこと

味噌とヨーグルトのマッチングが意外なおいしさ！
おやつによさそうです♪



材料

ビヒダスプレーンヨーグルト　100g
牛乳　100ml
信州産りんご　1/4個
信州産味噌　小さじ1/2
はちみつ　大さじ１

作り方

①りんごの皮をむき、すりおろす。
②コップにすりおろしたりんご、味噌、はちみつ、ビヒダスプレーンヨーグルトを入れて、味噌が溶けるまでよく混ぜる
③牛乳を少しずつ加えながら混ぜ合わせて完成。

りんごの酸味と甘みが味噌のコクを引き立てて、チーズケーキのような味わいになります。

【ポイント】
・すりおろして小さくなってしまったりんごは細かく切り、上に載せるとかわいくなります。
・余ったりんごを切ってコップにさしたらおしゃれになります。