

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　審査員長賞

ヨーグルトソースの蕎麦サラダ

レシピ考案者	大貫 俊菜さん
調理時間	15分
思いついたきっかけ	

祖母が昔よく作ってくれた蕎麦サラダのソースをヨーグルトで作ってみても美味しいのでは！？と思い、作ってみました。

審査員のひとこと

意外な組み合わせでしたが、
味噌とイカのうまみが
ヨーグルトにマッチして
おいしい！



材料

・信州産蕎麦 1把
・きゅうり 1本
・ハム 5枚
・イカそうめん 100g
・（ゆで卵 お好みで用意してください）

【ソース】
・ビヒダスプレーンヨーグルト 大さじ3
・信州産味噌 大さじ1
・ごま油 小さじ1
・すりごま 大さじ1
・レモン汁 適量

作り方

①蕎麦を茹でる
②蕎麦を茹でている間にきゅうり・ハムを千切りにしておく。
③【ソース】の材料を混ぜ合わせる。
④蕎麦が茹で上がったら、流水で冷やし、よく水を切る。
⑤蕎麦と②をまぜ、ソースをかける。
⑥お好みでゆで卵をトッピングして完成