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　食生活改善推進員賞

信州高野豆腐と ヨーグルトの ウェディングサラダ

レシピ考案者　松山夕奈さん

調理時間　40分

思いついたきっかけ

長野県の気候風土を象徴する高野豆腐とヨーグルトの組み合わせは、珍しいけれど調理によって相性抜群になるという特性から、結婚式を料理のモチーフにしました。山高に盛られた高野豆腐は花嫁に、ヨーグルトソースとレタスはベールとウェディングドレスに見立て、周りに散らしたコーンは結婚式のフラワーシャワーをイメージしました。さらに、高野豆腐のレジスタンドプロテイン、切り干し大根や野菜の食物繊維など腸活に嬉しい食材がたくさん詰まった、彩り豊かな料理に仕上げました。

審査員のひとこと

高野豆腐を揚げるという意外な調理法にびっくり。香ばしくておいしい！



材料

（一人分）
・乾燥高野豆腐20g（水戻しする）
・信州産レタス30g
・コーン缶10g
・乾燥切り干し大根5g（水戻しする）
・おからパウダー2g
・サラダ油 適宜

【A】
＊水10g
＊しょうゆ4g
＊みりん2g
＊にんにくチューブ1g
＊しょうがチューブ1g

【B】
＊ビヒダスプレーンヨーグルト100g
＊トマトケチャップ5g
＊はちみつ3g
＊しょうゆ2g
＊こしょう少々

作り方

①高野豆腐を水戻しして、一口大に切る
②レタスは手でちぎり、水気を切る
③ポリ袋に高野豆腐と【A】を入れて揉み込み、冷蔵庫で15分置く
④おからパウダーを③に入れて高野豆腐にまぶす
⑤フライパンに底から1cmの高さまでサラダ油を入れて熱し、全面焼き目がつくまで揚げ焼きする
⑥高野豆腐を冷ます
⑦切り干し大根をもみ洗いして、水に15分ひたして水戻しする。水戻し後は絞って水分を切る。
⑧【B】をボウルで混ぜた後、高野豆腐と切り干し大根を入れて和える
⑨皿に盛り付けて完成！