

焼きなすのヨーグルトソース

旬のお野菜で簡単！
食推おすすめレシピ
～夏編～



【材料】（2人分）

- ・なす…3本
- ・プレーンヨーグルト…大さじ3
- ・おろしにんにく…少々
- ・オリーブオイル…小さじ1
- ・塩、こしょう…少々
- ・カレー粉…少々
- ・あればミントの葉（飾り用）

スパイスとヨーグルトのさっぱりした味が
食欲をそそります

【作り方】

- ①なすはへたを取り、皮ごとグリルで皮が黒くなるまで焼く。
- ②熱いうちに皮をむき皿に盛り付け冷ます。
- ③調味料を混ぜ合わせたらなすへかけ、カレー粉をふる
- ④あればミントの葉を飾る。