

# 食のチカラ オリジナルレシピ

桜庭先生 オリジナルレシピをご紹介します!

桜庭みさお先生

フリーパーソナリティー  
フードコーディネーター・食育インストラクター  
野菜ソムリエ・サケエキスパート



発酵食品を  
合わせた  
体が喜ぶディップ

## ヨーグルト味噌の チーズ風味ディップ



### 材 料 (4人分)

お好みの野菜 …………… 適量

【A】

無糖ヨーグルト …… 大さじ1と小さじ1

味噌 …………… 大さじ1

粉チーズ …………… 小さじ1

オリーブオイル …………… 小さじ1

酢 …………… 小さじ1/2

すりおろしにんにく …………… 小さじ1/4



### 作 り 方 (調理時間 約20分)

- ① 野菜をスティック状にカットする。
- ② 【A】を全て混ぜ合わせる。  
時間が経つほど全体的に味が馴染むので、10分程置いて完成。