

# アイスプラントのカナッペとトマトのピンチョス

水分(ホエー)を取り除いたヨーグルトはまるでフレッシュチーズのよう。アイスプラントの食感とも相性抜群!



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

# アイスプラントのカナッペとトマトのピンチョス



## 材料(2人分)

---

- ・アイスプラント…100g
- ・プレーンヨーグルト…1/2カップ
- ・粗挽きブラックペッパー…少々
- ・クラッカー…10枚
- ・ミニトマト…3個

## 作り方

---

- ① ボウルにざるとキッチンペーパー(破れにくいもの)を敷き、その上にヨーグルトを乗せる。ラップをかけて冷蔵庫で一晩置く。※
- ② アイスプラントは、茎がついたまま洗い、ざるに上げて水切りする。食べやすい大きさにカットし、皿に盛りつける。
- ③ ②の上に①のヨーグルトを乗せる。
- ④ ミニトマトはヘタをとって洗い、よく水を切って小さい串で刺す。
- ⑤ ③の皿に④とクラッカーを添える。

※ヨーグルト400gを水切りすると、ヨーグルト200gと水分(乳清:ホエー)200gに分かれる。ホエーは料理やドリンクに使える。(例:ホエー+はちみつレモン、牛乳+バナナ)