

## 水切りヨーグルトの作り方

※キッチンペーパーをご用意ください。

●ヨーグルトの種類により付属のザルに直接入れると濾せない場合があるため、キッチンペーパーを敷いたご使用をおすすめいたします。

(材料) 市販のプレーンヨーグルト 450g



1 ザルは足をたてて本体に重ね入れます。



2 キッチンペーパーをセットします。



3 ヨーグルトを流し入れます。



4 フタをかぶせて冷蔵庫で保存。



5 使う分だけとって塩を混ぜます。

※塩の量は分量や用途に合わせて、味をみながら調整してください。

※上記の写真の容器と実際の商品とは色、柄が異なる場合があります。

## 水切りヨーグルトとは

水切りすることで硬さの調整ができます。少し水切りしたヨーグルトに塩を加えて調味料として使用したり、しっかり水切りして硬くなったヨーグルトをディップにしてパンにつけて食べたりと幅広く使えます。

### 食生活をヘルシーに

ヨーグルトを食べる事で乳酸菌を摂取できます。乳酸菌により、腸内環境を整えたり、免疫力の向上を助けます。

### 水切り時間でヨーグルトの硬さを調節

短時間の水切り (ヨーグルトの硬さ)

1~2 時間後 …なめらか

じっくり水切り崩れにくいしっかりと  
10 時間後 … した硬さ

### ホエー(乳清)の利用方法

ホエーには、タンパク質やカルシウムがたくさん含まれていますので、ドリンクに混ぜたり、料理に混ぜたりしてご使用できます。※レシピ等は市販の専門書等をご参考ください。

### 塩を入れて塩ヨーグルト作りに

レシピ本等が多く出版されている話題の塩ヨーグルト作りのベースに便利です。

### ご注意

※ヨーグルトは600g以上は入れないでください。ホエーの量が足をたてたザルの底面よりも高い位置(約300ml)までたまる場合があります。

しっかり水切りしたヨーグルトを使って

## アボカドと海老のグラタン

### 作り方

- アボカドは皮をむいて種を取り2cm角に切る。海老は殻をむいて尾と背ワタを取り、塩と白ワインをふり5分程おく。
- フライパンにバターを入れて熱し、汁気を拭き取った海老とアボカドを加えて炒める。海老の色が変わったら白ワインを加えて炒め、塩、こしょうで味を調える。
- 耐熱容器に②を入れ、混ぜ合わせたAとシュレッドチーズのせ、カレー粉をふる。
- 温めたオーブントースター(1000w)でチーズに焦げ目がつくまで焼く。



(1人分)  
**286 kcal**