

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滲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)までたまると場合があります。

短時間(1~2時間)の水切りヨーグルト使用

冷製かぼちゃスープ

材料(2人分)

かぼちゃ
(皮・種・ワタを取り除いたもの) 130g
玉ねぎ 60g
バター 15g
水 200ml
水切りヨーグルト(混ぜ込み用) 40g
塩 適量
かぼちゃの種(飾り用) 適量
水切りヨーグルト(仕上げ用) 適量

(1人分)
145
kcal

作り方

- 1 かぼちゃは2cm角に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 厚手の鍋にバターを熱し①の玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、かぼちゃを加えて炒める。全体にバターが回ったら、水を加えて強火にする。煮立ったら弱火にしてフタをし、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。
- 3 火を止めて木べら等でかぼちゃを潰し、粗熱をとる。
- 4 混ぜ込み用の水切りヨーグルトに塩を加えて混ぜ、③に入れ混ぜる。器にスープを盛り、仕上げ用の水切りヨーグルトをのせ、かぼちゃの種を飾る。冷たくなるまで冷蔵庫で冷やす。

