

## 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。



一緒に 本体にはホエー(乳清)がたまっています。

## 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した硬さ  
10 時間後 …

…

## 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。



## 短時間(1~2時間)の水切りヨーグルト使用 チキンとアスパラの 塩ヨーグルトパスタ

材 料(2人分)

パスタ(1.6mm) 160g 鶏もも肉 120g  
グリーンアスパラガス 2本 ミニトマト 6個  
オリーブオイル 小さじ1  
パスタのゆで汁 大さじ4  
黒こしょう(粗挽き)適量

A 水切りヨーグルト 80g  
牛乳 大さじ2  
塩 適量

## 作り方

1 鶏もも肉は一口大に切る。グリーンアスパラガスは根元のかたい部分を切り落とし、ハカマを取り除く。5cm長さの斜め切りにし、ミニトマトはヘタを取り除き、2等分する。にんにくは芯を取り除き、潰す。

2 パスタは塩(分量外)を加えた熱湯で少し固めに茹でる。

3 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ弱火で熱し、鶏もも肉を皮目から入れて両面こんがりと焼く。グリーンアスパラガスとミニトマトを加えてさらによく炒める。

4 ④に茹であがったパスタとゆで汁を加えて軽く炒め、火を止める。混ぜ合わせたAを加えて全体にからめる。器に盛り、お好みで黒こしょうをふる。