

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。

注意

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
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。

(1人分)
150
kcal



短時間(1~2時間)の水切りヨーグルト使用 鮭の味噌漬け焼き

材 料(2人分)

生鮭 2切れ
白ねぎ 20cm長さ
オクラ 2本

A 水切りヨーグルト 80g
味噌 大さじ1・1/2

サラダ油 大さじ1

作り方

- 1 白ねぎは6等分に切る。オクラは塩(分量外)をふって板ずりして洗う。
- 2 ポリ袋にAを入れ混ぜ合わせ、味噌ヨーグルトを作る。生鮭と①の野菜をポリ袋に入れて軽くもみ、1時間程冷蔵庫に入れて味をなじませる。
- 3 ②の生鮭と野菜についた味噌ヨーグルトをキッチンペーパーで拭き取る。
- 4 フライパンにサラダ油を入れて熱し、③の生鮭と野菜を入れて弱火にし、焦げないように両面を焼く。