

## 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漏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。

(1人分)  
**29**  
kcal



## しっかり水切りしたヨーグルトを使って トマトとヨーグルトのカプレーゼサラダ

材 料(2人分)

水切りヨーグルト 80g

トマト 1/2個

バジルの葉 適量

塩 少々

オリーブ油 適量

## 作り方

1 水切りヨーグルトはスプーンですくって器に盛る。トマトは5等分して水切りヨーグルトの間に盛る。

2 バジルの葉を中心に飾り、塩を全体にふり、オリーブ油を全体に回しかける。