

今月のレシピ

テーマ
プレーンヨーグルト(2)

料理に使ってカロリーオフ！水切りヨーグルト

～ 水切り専用ポットもありますが、ザルに布巾で十分です。～

カロリーの高い生クリームやクリームチーズ、マヨネーズの代わりに使うことでおいしくカロリーオフできます

* 水切りした水分のことを乳清 = ホエイといい、大切な栄養分です。果汁と合わせたり料理にうまく使って下さい。

時間	ヨーグルトの量*	乳清の量	固さ・風味
1～2時間	約300g	約100g	ヨーグルトソースに
3～4時間	約250g	約150g	サワークリーム風
6～8時間	約200g	約200g	クリームチーズ風

ヨーグルトの量400gの時間の目安

前回のくらしのレシピで紹介しました「水切りヨーグルト」。

供給所でもいろいろ作って食べてみて評判が良いので改めてご紹介します

水切りヨーグルトを使って

水切り
6～8
時間

ヘルシーで濃厚なおいしさ！
ヨーグルトケーキ

水切りヨーグルトを使ったケーキは味わいも濃厚で本格的！カロリーも低く、お財布にも優しく、いいことづくめです。

21cmの丸型 1台分



プレーンヨーグルト	400～450g
小麦粉	大さじ3
生クリーム	200g
牛乳80°C	30～40ml
きび砂糖	100g
ビスケット(ひよこせんべい)	約60g
有精卵	3個

- ① ボールにビスケット(ひよこせんべい)をいれ、麺棒などで砕き細かくしたら牛乳を加え、全体がしっとりするまで混ぜる。
型にクッキングシートをしき、ビスケットを5mm厚にしいていく。
オーブンを170°Cに余熱開始。
- ② 一晩水切りしたヨーグルトと他の材料を全てミキサーに入れ均一に滑らかなるまで攪拌する。
- ③ ②の生地を型に流しいれ表面の泡をスプーンの背でつぶして、余熱の終わったオーブンにいれ30分焼く。竹串をさしてみても生っぽい生地がついてこなければ出来上がり。