

YOGURT MAKER RECIPE

ヨーグルト以外にも、お好みでヨーグルト以外の食材が楽しめるよう、とっておきおすしのレシピ



ヨーグルト以外にも、お好みでヨーグルト以外の食材が楽しめるよう、とっておきおすしのレシピ

＜材料＞
・牛乳 …… 500ml ・粉末種菌 …… 1包

＜作り方＞
①消毒した内容物に牛乳と粉末種菌を入れ、よくかき混ぜます。粉末種菌の取扱説明書に従って作り置きください。
②内容物に内ふたをはめ、本体に入れて外ふたをかぶせます。
③温度を25℃、タイマーを24時間にセットしてスタートさせます。
④出来上がったら、冷蔵庫で冷やします。

Point カスヒヨーグルトも牛乳500mlに粉末種菌を1包入れ、かき混ぜてから本体に入れてスタートさせると出上がります。温度と時間は、粉末種菌の取扱説明書に従って作り置きください。

2

ケフィア

＜材料＞
・ヨーグルト …… 適量 ・好きなドライフルーツ …… 適量

＜作り方＞
①レーズン、バナナ、プルーンなど、好きなドライフルーツを別んで入れます。そのまま一晩置くことでドライフルーツが柔らかくなり、食べやすくなります。

Point 他にもいろいろなトッピングを試してみよう。はちみつゼリー、ナッツ類、コーンフレーク、季節のフルーツなどもオススメ。きな粉や抹茶等、和風もいけます。

3

トッピング (ドライフルーツ)

＜材料＞
・ヨーグルト …… 適量 ・好きなドライフルーツ …… 適量

＜作り方＞
①レーズン、バナナ、プルーンなど、好きなドライフルーツを別んで入れます。そのまま一晩置くことでドライフルーツが柔らかくなり、食べやすくなります。

Point 他にもいろいろなトッピングを試してみよう。はちみつゼリー、ナッツ類、コーンフレーク、季節のフルーツなどもオススメ。きな粉や抹茶等、和風もいけます。

4

スクランブルエッグ

＜材料＞ 2人分
・卵 …… 2個 ・ヨーグルト …… 大さじ1
・マヨネーズ …… 小さじ1 ・塩コショウ …… 適量
・バター …… 適量

＜作り方＞
①卵、ヨーグルト、マヨネーズ、塩コショウを入れて混ぜます。
②熱したフライパンにバターを溶かし、①を入れて混ぜます。
③弱火にして好みの固さに仕上げます。

Point

5

切干大根サラダ

＜材料＞ 2人分
・切干大根 (乾燥) …… 30g
・ヨーグルト …… 150g
・ハム …… 1枚
・キャウリ …… 1/2本
・ミニトマト …… 4個
・マヨネーズ …… 小さじ1
・塩コショウ …… 少々

＜作り方＞
①切干大根は軽く洗い、水で戻します。
②ハム、キャウリを半切りに、ミニトマトを半分に切ります。
③水気を切った切干大根に、②とヨーグルト、マヨネーズ、塩、黒コショウを入れて混ぜ合わせます。

Point 切干大根は、食べやすい大きさに切るとヨーグルトと混ぜ合わせやすくなります。

6

タンドリーチキン

＜材料＞ 3~4人分
・鶏もも肉 …… 3枚
・ケチャップ …… 大さじ1
・ヨーグルト …… 70g
・黒コショウ …… 適量
・カレー粉 …… 大さじ1
・すりおろしにんにく …… 小さじ1

＜作り方＞
①ボウルやポリ袋にヨーグルト、カレー粉、ケチャップ、塩コショウ、すりおろしにんにくを入れます。
②鶏肉を一口大に切り、①に漬け込み冷蔵庫で1時間以上おきます。
③グリルやフライパンで焼きます。オーブンを使用する場合は、200度で20分焼きます。

Point

7

パンケーキ

＜材料＞ 4~5枚分
・ヨーグルト …… 50g ・卵 …… 1個
・牛乳 …… 100ml ・ホットケーキミックス …… 200g
・サラダ油 …… 適量

＜作り方＞
①ボウルにヨーグルト、卵、牛乳を入れてよく混ぜます。
②①にホットケーキミックスを入れて混ぜます。
③フライパンにサラダ油を薄く塗り、弱火で両面を焼きます。

Point

8

水切りヨーグルト

＜材料＞
・ヨーグルト …… 適量

＜作り方＞
①ボウルの上をざるを置いて、その上にキッチンペーパーをのせます。
②キッチンペーパーの上からヨーグルトを入れます。
③ラップをして冷蔵庫で3時間以上置きます。時間を覚えて固さを調整してください。

Point 落ちた水分はホエイです。栄養がありますので、捨てずにご利用ください。このレシピにも、ホエイを使ったレシピを載せています (p.16~p.18)。

9

ピザトースト

＜材料＞ 1枚分
・食パン …… 1枚
・水切りヨーグルト …… 30g
・ピーマン …… 1/4本
・ミニトマト …… 2個
・ソーセージ …… 2本
・とろけるチーズ …… 適量
・ピザソース …… 適量

＜作り方＞
①食パンにピザソースを塗ります。
②ピーマン、ミニトマト、ソーセージを適当な大きさに切り、チーズの上にのせます。
③とろけるチーズをのせ、その上に水切りヨーグルトをのせて焼きます。

Point

10

生ハム巻き

＜材料＞
・水切りヨーグルト …… 100g
・生ハム …… 数枚
・オリーブオイル …… 適量
・黒コショウ …… 適量

＜作り方＞
①水切りヨーグルトを適当な大きさに分けます。少し固めの方が扱いやすいです。
②生ハムで水切りヨーグルトを巻きます。
③皿に盛り付けて、黒コショウとオリーブオイルをかけます。

Point

11

ヨーグルトのフライ

＜材料＞
・水切りヨーグルト …… 適量
・卵 …… 1個
・薄力粉 …… 適量
・パン粉 …… 適量

＜作り方＞
①水切りヨーグルトを適当な大きさに分けます。
②薄力粉、溶き卵、パン粉につめます。
③170℃の油で揚げます。

Point

12

水切りヨーグルトのデザート

＜材料＞
・水切りヨーグルト …… 100g
・バナナ …… 1/2本
・はちみつ …… 適量

＜作り方＞
①バナナを輪切りにして皿に盛ります。
②水切りヨーグルトを乗せ、上からはちみつをかけます。

Point

13

はちみつのヨーグルトディップ

＜材料＞
・水切りヨーグルト …… 100g
・はちみつ …… 大さじ1
・ドライフルーツ …… 20g
・クラッカー、パン …… 適量

＜作り方＞
①水切りヨーグルトにはちみつとドライフルーツを混ぜます。
②クラッカーやパンにのせます。

Point

14

フレンチトースト

＜材料＞ 1枚分
・食パン、バゲット …… 1枚
・卵 …… 1個
・ホエイ …… 100ml
・砂糖 …… 大さじ1
・バター …… 適量

＜作り方＞
①卵、ホエイ、砂糖をバットやボウル等に入れ、混ぜ合わせます。
②食パンやバゲットを食べやすい大きさに切り、①に両面を浸します。一晩浸しておきます。
③フライパンにバターを溶かし、弱火~中火で軽く焦げ目がくように焼きます。

Point

15

ホエイのカルピス割

＜材料＞
・ホエイ …… 適量
・カルピス …… 適量

＜作り方＞
①ホエイに好きな量のカルピスを入れます。

Point カルピス以外にも、柑橘系のジュース、牛乳、はちみつ、炭酸水、サイダーなど、いろいろな飲み物で割ってみよう。

16

ポトフ

＜材料＞ 2人分
・タマネギ …… 1個
・ジャガイモ …… 2個
・ニンジン …… 1/2本
・ブロッコリー …… 1/3本
・ソーセージ …… 3本
・水 …… 400ml
・ホエイ …… 100ml
・コンソメ (固形) …… 1個
・塩コショウ …… 適量

＜作り方＞
①タマネギ、ジャガイモ、ニンジン、ブロッコリー、ソーセージを食べやすい大きさに切ります。
②鍋に①と水、ホエイ、コンソメ (固形) を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮込みます。
③塩コショウで味を調えます。

Point

17

焼きヨーグルト

＜材料＞
・水切りヨーグルト …… 適量

＜作り方＞
①トマトを輪切りに、焼きヨーグルトを食べやすい大きさに切ります。
②皿にトマト、焼きヨーグルト、バジルの葉を並べます。
③オリーブオイル、黒コショウ、塩をかけます。

Point

18

ロールサンド

＜材料＞ 1個分
・ロールパン …… 1個
・ハム …… 1枚
・レタス …… 1枚
・焼きヨーグルト …… 適量
・バター …… 適量

＜作り方＞
①ロールパンに切れ目を入れ、バターをぬります。
②ハム、レタス、焼きヨーグルトを挟みます。

Point

19

塩麹

＜材料＞
・米麹 …… 200g
・塩 …… 60g
・水 …… 300ml

＜作り方＞
①消毒した内容物に、一粒ずつほぐした米麹、水、塩を入れ、よくかき混ぜます。
②内容物に内ふたをはめ、本体に入れて外ふたをかぶせます。
③温度を60℃、タイマーを8時間にセットしてスタートさせます。
④米麹が手で潰れるくらいになったら、全体をよくかき混ぜて、冷蔵庫で冷やします。

Point

20

醤油麹

＜材料＞
・米麹 …… 200g
・醤油 …… 250ml
・水 …… 100ml

＜作り方＞
①消毒した内容物に一粒ずつほぐした米麹、水、醤油を入れ、よくかき混ぜます。
②内容物に内ふたをはめ、本体に入れて外ふたをかぶせます。
③温度を60℃、タイマーを8時間にセットしてスタートさせます。
④米麹が手で潰れるくらいになったら、全体をよくかき混ぜて、冷蔵庫で冷やします。

Point

21

甘酒

＜材料＞
・米 …… 1合
・米麹 …… 200g
・水 (炊飯用) …… 400ml
・水 …… 200ml

＜作り方＞
①400mlの水で米1合を炊きます。
②消毒した内容物に炊いたご飯、水200mlを入れ、よく混ぜます。
③一粒ずつほぐした米麹を入れ、さらに混ぜます。
④内容物に内ふたをはめ、本体に入れて外ふたをかぶせます。
⑤温度を60℃、タイマーを6~10時間にセットしてスタートさせます。
⑥甘みがでたら出上がり。すった生薑を加えたり、豆乳やお酒等で割ってお飲みください。

Point

22

納豆

＜材料＞
・大豆 …… 250g
・市販の納豆 …… 大さじ1

＜作り方＞
①大豆を洗ったあと、大豆の3~4倍程度の量の水に12時間浸漬します。
②大豆を指でつまんで潰れるくらいに柔らかくなるまでゆでます。
③消毒した内容物に湯を切った大豆を入れ、市販の納豆と混ぜます。
④空気が入るよう、内容物に内ふたを斜めにのせます。本体をずらし、ガーゼを本体の上からかぶせて外ふたをのせます。
⑤温度を45℃、タイマーを24~48時間にセットしてスタートさせます。
⑥冷蔵庫の中で1~2日熟成させます。

Point

23

ヨーグルトが大好きなあなた、自分に合ったヨーグルトを作りましょう！
手取りヨーグルトにジャム、フルーツやナッツ類等をトッピングしてみたり、料理に使ってみたり。
この冊子に掲載されているもの以外にも、いろいろと組み合わせたり、自分オリジナルのヨーグルトレシピを作ってみてください。

24

25

26

27