



雪印メグミルク 栗原はるみのミルクのある生活 「今月のミルクレシピ」

軽く、水切りヨーグルトのレシピ

2017年3月

軽く、水切りヨーグルト

材料(作りやすい分量)

- 「ナチュレ 恵 megumi」 1パック(400g)

作り方

容器にざるを重ねてペーパータオルを敷き、ヨーグルトを入れる。ラップをして冷蔵庫に1～2時間おく。仕上がりはふんわりクリームのような食感。

なすのグリル、アンチョビヨーグルトソース

材料と作り方(4人分)

- 1 なす4本(約400g)はヘタを切り落とし、縦5枚に薄切りにする。にんにく1片はつぶす。グリルパンまたはフライパンにオリーブ油大さじ3～4を熱し、なすとにんにくを入れて両面によい焼き色がつくまで焼く。
- 2 アンチョビヨーグルトソースを作る。アンチョビ2切れ(5g)は刻んでから細かくたたく。小さいパウエルに入れ、軽く水切りしたヨーグルト大さじ2、マヨネーズ大さじ1、マスタード小さじ1を順に加えて混ぜ、『雪印メグミルク牛乳』大さじ1/2で軽くのばす。
- 3 (1)のなすを器に並べ、(2)のソースをかける。『雪印北海道100 芳醇ゴーダ クラッシュ』または『雪印北海道100 チェダー クラッシュ』適量をおろしかけ、粗びきこしょう、オリーブ油適量をかける。

タコとポテトのヨーグルトサラダ

材料と作り方(4人分)

- 1 ジャガイモ3個(400g)は皮をむいて4つ割りし、やわらかくなるまでゆでる。
- 2 ゆでタコの足1本(100g)は薄切りにする。玉ねぎ30gは繊維を切るように薄切りにして水にさらし、軽く絞る。
- 3 ジャガイモを粗くつぶす。冷めたら(2)と軽く水切りしたヨーグルト大さじ6を加えて軽く混ぜ、刻んだディル4～5本分を入れ、塩・こしょう各少々で調味する。

イワシのヨーグルトあえ

材料と作り方(4人分)

- 1 みそ大さじ3、砂糖小さじ2、みりん大さじ1を合わせる。
- 2 イワシ3枚おろし(刺身用)4尾分は小骨を除き、皮を引いて斜め細切りにする。
- 3 器に(2)を盛り、軽く水切りしたヨーグルト適量をのせ、(1)のみそだれ適量とみょうがの薄切り、青じそのせん切り、しょうがのすりおろしを添えてすだちを絞り、あえながらいただく。