



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」

しっかり、水切りヨーグルトのレシピ

2017年3月

しっかり、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半日からひと晩おく。水気が十分にきれ、濃厚でなめらかなおいしさが楽しめる。

鶏のから揚げ、アボカドヨーグルトソース

材料と作り方(4人分)

- 1 アボカド1個は果肉をなめらかにつぶし、しっかり水切りしたヨーグルト大さじ4を加え、塩・こしょう各少々で調味する。
- 2 鶏もも肉1枚(280g)は3cm角に切り、にんにくとしょうがのすりおろし各小さじ1/2、しょうゆ大さじ1、酒小さじ2をもみ込む。
- 3 (2)に片栗粉適量をまぶし、180°Cの揚げ油で約2分揚げ、網に取って約2分おき、200°Cでさらに約1分揚げる。(1)のソースを添えていただく。

鮭のリエットとゆで卵のサンド

材料と作り方(6個分)

- 1 生鮭2切れ(200g)は半分に切る。にんにく1片は薄切りにする。
- 2 鍋に水1カップを入れて火にかけ、沸騰したら鮭と白ワイン大さじ2を加え、にんにく、ハーブ(タイム2枝、ローリエ1枚)をのせる。蓋をして中火で煮ながら、途中で鮭を裏返して中まで火を通す。
- 3 火を止め、そのままおいて粗熱が取れたら鮭を取り出し、鮭の骨と皮、血合いを除く。
- 4 ボウルに鮭を入れて細かくほぐし、しっかり水切りしたヨーグルト大さじ4を加えて混ぜ、塩・こしょう各少々で味を調える。
- 5 小型の丸パン6個は横半分にする。ゆで卵1~2個は薄切りにする。
- 6 パンにサラダ菜適宜を敷き、(4)を適量のせ、ゆで卵を重ねてサンドする。

カリフラワーのヨーグルトサラダ

材料と作り方(4人分)

- 1 明太子1/2腹(50g)は薄皮から出す。
- 2 カリフラワー1株(正味200g)は小房に分け、縦薄切りにする。塩少々を入れた熱湯で約30秒ゆで、冷水に取ってざるに上げ、水気をよく拭く。
- 3 ボウルに(2)を入れ、しっかり水切りしたヨーグルト大さじ4を加えて混ぜる。塩・こしょう各少々で調味し、(1)を加えて軽くあえ、くるみ(ローストしたもの)適宜をちらす。