

おすすめヘルシーレシピ

水切りヨーグルトを使ったヨーグルトバーク

(エネルギー78kcal たんぱく質 2.6g 脂質 3.2g 食塩相当量 0g)

材料 (2人分)

- プレーンヨーグルト 1/2 パック
- グラニュー糖 小さじ2
- トッピング 適宜
(果物・ドライフルーツ・ナッツなど)



作り方

《水切りヨーグルトを作ります》

- ①ボウルにザル(ボウルよりやや大きめ)をのせ、キッチンペーパーをザルを覆うように被せます。
- ②キッチンペーパーの上にヨーグルトを入れ、ラップをして冷蔵庫に入れ、一晩おくとしっかりと固まった水切りヨーグルトができます。

《ヨーグルトバークを作ります》

- ①ボウルに上記の水切りヨーグルトとグラニュー糖を入れ混ぜ合わせます。
- ②バットにクッキングシートを敷いて、①を5mm程度の厚さなるよう平らに広げます。
- ③②に小さく切った果物やドライフルーツ、ナッツ等を並べて、冷凍庫で冷やし固めます。
- ④③を好みの大きさに割って出来上がりです。

ひとこと

市が開催している両親学級で手軽にできるおやつとして紹介しています。

『バーク』とは、砕いた樹皮やチップを意味します。

水切りヨーグルトは、冷蔵庫で冷やす時間で、仕上がりが変わります。

*とろやか仕上げ→1時間~2時間程度→できあがり量:約300g

*なめらか仕上げ→3時間~4時間程度→できあがり量:約250g

*しっかり仕上げ→一晩→できあがり量:約200g

水切りヨーグルトの下のボウルに残った水は乳清(ホエー)と言います。

低脂肪で良質なたんぱく質や乳由来のビタミン・ミネラルを多く含み、リコッタチーズの原料としても使われます。捨てずにはちみつなどの甘みを足して、ドリンクにしたり、ご飯を炊くときに、少し入れたりして使い切りましょう。