

柔らかタンドリーチキソ



《材料：4人分》

鶏胸肉・・・2枚
(400g)
ヨーグルト・・・1カップ
はちみつ・・・大さじ1
カレーパウダー・・・大さじ1
パプリカ・・・小さじ1
にんにくすりおろし
・・・小さじ1/3
塩・・・小さじ1
こしょう・・・適量
サラダ油・・・小さじ1

プチトマト・・・8個
キュウリ・・・1本
レモン・・・1個

【1人あたり エネルギー 209kcal 塩分 1,1g 1食分 127円】

- 1 ボウルに鶏胸肉以外の材料を入れてよく混ぜる。
- 2 ジップロックに鶏胸肉、1を入れて冷蔵庫で6時間～1日置く。
- 3 フライパンにサラダ油を中火で熱し、2を皮面から焼く。皮がきつね色に焼けたら裏がえし、ふたをして弱火5～8分焼く。
- 4 粗熱が冷めたら、食べやすい大きさに切る。
- 5 季節の添野菜を添える。

お肉を柔らかくしてくれるヨーグルト
是非、お試しください

ヨーグルトで作る サーモンロール



《材料：5個分》

ヨーグルト・・・150g
スモークサーモン・・・1パック
黒こしょう・・・少々
オリーブ油・・・少々
ディル・・・少々

【1人あたり エネルギー 41kcal 塩分 0,6g 1食分 81円】

下準備～水切りヨーグルト～
キッチンペーパーや清潔なふきんを敷いたザルにプレーンヨーグルトを流し入れ、半日おく。重しをのせると短時間で水切りができます。

- 1 スモークサーモンを2枚重ね、水切りしたプレーンヨーグルト小さじ1をのせて、はしから巻く。同じものを5個作る。
- 2 皿に盛り付け、黒コショウとオリーブ油をかける。まわりにディルを飾る。

水切りヨーグルトはしっとり濃厚。
クリームチーズのようにお楽しみください

きゅうりの ヨーグルト漬け



《材料：作りやすい分量》

きゅうり・・・5本

A
ヨーグルト・・・50g
みそ・・・100g
砂糖・・・少々

【1人あたり エネルギー 14kcal 塩分 1,9g 1食分 56円】

- 1 きゅうりを洗い、両端のヘタを切る。
- 2 Aをまぜあわせる。
- 3 容器に、2を入れ、きゅうりを漬け、一晩おく。

ヨーグルトを使ったお漬物。
漬ける時間で浅漬けでも、古漬け風にも楽しめます。
是非お試しください

レーズンヨーグルト クッキー



《材料：12個分》

クッキー・・・12枚
プレーンヨーグルト
・・・100g
レーズン・・・60g

【1人あたり エネルギー 105kcal 塩分 0,15g 1食分 46円】

～乾物ヨーグルト～
乾物ヨーグルトとは、乾物をヨーグルトに一晩(7～8時間)漬けこむ調理方法。乾物がヨーグルトに含まれる水分(ホエー)を吸い込み、食感よく戻ります。また、水切りされたヨーグルトが残り、料理の幅が広がります。

- 1 保存容器にヨーグルトとレーズンを入れて、よく混ぜる。蓋をして、一晩(7～8時間)おく。
- 2 クッキーに1をのせる。

レーズンをヨーグルトに漬け込むと、
とれたてのようなみずみずしいフルーツに大変身!
是非お楽しみください