

【節ガス・節電】 まるでチーズ!水きりヨーグルトのフルーツ添え



エコ・クッキング・ポイント

- 火・熱を使わない「節ガス・節電メニュー」。

節電のときでも、ちょっぴりリッチな気分が楽しめるデザートレシピ。水切りしたヨーグルトは、まるでクリームチーズのような、濃厚でなめらかな味わい。ぜひお試しあれ。



材料 (4人分)

- ヨーグルト …………… 400g (1パック)
- 冷凍ブルーベリー …… 1袋
- 砂糖……………適宜

作り方

- ① ギャルに布巾かペーパータオルを広げ、ヨーグルトをのせて包みこみ、下に、ギャルより一回り小さめの深めのボウルをセットする。
- ② 冷蔵庫に3～6時間ほど入れておく。
*急ぎの場合は、ペーパータオルの上に軽い重しをのせると1時間位で水切りができる。
- ③ ボウルにたまった液体はホエー(乳清)で栄養分がたっぷり。酸味があるので、カレーや乳酸飲料に混ぜたり、ホットケーキの材料として牛乳の代わりに入れたり、捨てずに使い切る。
- ④ 冷凍ブルーベリーは解凍してそのままトッピング。あるいは砂糖を混ぜてジャム風にしてトッピングする。
*ジャムやメープルシロップなどをトッピングしたり、パンに塗ったり、カナッペにのせて食べてもおいしい。
📷写真は、冷凍ブルーベリーと生のいちご🍓を飾りました。



つくってみました!

黄な粉とすり胡麻、黒蜜をかけた和風バージョン。意外な取り合わせも爽やかにマッチ!

県温暖化防止活動推進センター



つくってみました!

自家製マーマレードとオレンジを添えて。水切りするだけでこんなに劇的に変わるとは😊!

県温暖化防止活動推進センター