

8月のおすすめ食材 ヨーグルト

カルボナーラ(3人分)

スパゲッティ・・・200g
ほうれん草・・・100g ベーコン・・・150g
A ヨーグルト・・・200g 卵黄・・・2個
粉チーズ・・・大さじ3 塩こしょう・・・適量
ピザ用チーズ・・・20g パセリ・・・少々



- ①Aをボールに入れよく混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにオリーブ油(分量外)を入れ、ほうれん草、ベーコンを炒める
- ③スパゲッティを茹でる。
- ④②に③、①、ピザ用チーズを入れ軽く火を通し、塩こしょうで味を調える。

タンドリーチキン(4人分)

鶏もも肉(半分に切る)・・・2枚
A ヨーグルト・・・200g カレー粉・・・小さじ2
ケチャップ・・・大さじ2 塩・こしょう・・・少々
オリーブ油・・・適量



- ①鶏肉をAに一晩漬ける
- ②①を取り出しヨーグルトソースを軽く拭き取り、フライパンで蓋をして火が通るまで焼く。

ヨーグルト漬け(3~4人分)

きゅうり(薄切り)・・・1本 人参(薄切り)・・・1本
A ヨーグルト・・・100g 塩・・・小さじ1



- ①ジッパー袋にAを入れきゅうり、人参も入れもみこみ1~2日漬ける。
- ②取り出したらヨーグルトをふきとっていただく。

さつまいもと人参のサラダ(3~4人分)

さつまいも(1cm角切り)・・・中1/2本
人参(1cm角切り)・・・小1本
A マヨネーズ・・・大さじ1
ヨーグルト・・・大さじ2 塩こしょう・・・少々



- ①さつまいも、人参は柔らかく茹でる。
- ②①をAで和える。

ヨーグルトスイートポテト(15個分位)

さつまいも・・・正味 500g
卵黄・・・1個
砂糖・・・大さじ2~3
ヨーグルト・・・150g

生クリームをヨーグルトに置き換えるとカロリー80%ダウンできます



- ①さつまいもは皮をむき、柔らかく茹で裏ごしする。
- ②①に卵黄、砂糖を入れ良く混ぜる。
- ③アルミカップに絞り230℃のオーブンで20分焼く。

ヨーグルト白玉(3~4人分)

白玉粉・・・100g ヨーグルト・・・90g
お好みのフルーツ・・・適量
シロップ(砂糖をとかし冷蔵庫で冷やしておく)
水・・・100cc 砂糖・・・100g



- ①ボールに白玉粉を入れヨーグルトを少しずつ加えて、耳たぶくらいの硬さになるまでこねる。(固かったらヨーグルトを追加して下さい)
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし①を一口サイズに丸め茹でる。
- ③②が浮き上がってから2分位茹で水にあげ、ぬめりをとる。
- ④器に③、フルーツ、シロップを入れる

