

腸活におすすめ！グreekヨーグルト



【1人あたりの栄養量】

エネルギー190kcal たんぱく質 5.5g
食塩相当量 1.6g

* 日本食品標準成分表2020年度版(八訂)に基づいて計算をしています
参照: 雪印メグミルクHP

～アンチエイジングシリーズ～

【材料(2人分)】

* さつまいも	250g
* プレーンヨーグルト(脂肪ゼロ)	200g
※脂肪を含むヨーグルトでもお作りいただけます	
A { * 塩	小さじ1/2
* レモン果汁	少々
* お好みでレーズン	少々



水切りをして出た水分(ホエー)には
乳酸菌やカルシウムがたっぷり！
スープに使えるほか、
牛乳と1:1で割ってはちみつを加えると
ラッシーのような味わいに♪

★水切りヨーグルトの作り方

ボウルにざるをのせ、その上に厚手のキッチンペーパーを敷きます。
キッチンペーパーの上にヨーグルトを入れラップをし、冷蔵庫で6～7時間おきます。
上に残ったヨーグルトが水切りヨーグルト(グreekヨーグルト)です。



【作り方】

- ① さつまいもは皮をむいて乱切りにし、5～10分水にさらします。
水を切って耐熱容器に入れ、ラップをかけ600Wで4分加熱し、フォークなどでつぶして粗熱をとります。
- ② ★の水切りヨーグルトに①とAを混ぜたら完成です。
お好みでレーズンやナッツをトッピングしても美味しくいただけます！！



栄養相談(無料)
も受付けています♪
薬局スタッフまで♪



クックパッドからも
チェックできます！
みなさんのつくれば
お待ちしております！

ヨーグルトはホエーを取り除き水切りヨーグルトにすることで、栄養素が凝縮され高たんぱくになります。脂肪燃焼・代謝を良くし、整腸効果もあるためダイエットにもおすすめです！！

栄養士
MEMO



皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成:(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士