

おすすめ調理例

# カルパッチョ

2h  
水切り



市販のヨーグルトをこの商品で2時間水切りすると、ほど良く水分が抜けた状態になり、オリーブオイルと混ぜ合わせた時に適度な粘性が出てきます。カルパッチョやサラダ用のドレッシングを手作りする際にぴったりです。

ボウルの中に、水切りヨーグルト（上記の商品で2時間水切りしたものの100g）と、オリーブオイル（小さじ2）を入れてよくかき混ぜ、十分になじませます。そこに刻んだ青ネギ（大きじ1）を加えて、軽くかき混ぜましょう。これでヨーグルト・ドレッシングの出来上がりです。市販のすでに刻んである青ネギを使用すると便利ですよ。

皿の上にスモークサーモンを盛り付け、その上に上記のヨーグルト・ドレッシングをかけましょう。カットした葉物野菜やディールなどハーブ類を添えると、彩りも華やかになります。スモークサーモン以外でも、お好みのお刺身でお試し下さい。

おすすめ調理例

# ポテトサラダ

24h  
水切り



市販のヨーグルトを24時間水切りすると、濃厚でねっとりした食感になり、ポテトサラダ作りに最適です。ジャガイモ（中サイズ2個）は皮付きのまま洗い、濡れた状態でラップに包んで電子レンジ（600W）で8分加熱します。加熱後はラップをしたまま粗熱を取り、皮をむいてフォークやスプーンで潰しましょう。

潰したジャガイモと水切りヨーグルト100gをボウルに入れ、ゴムベラなどでよく混ぜます。これがポテトサラダの基本の割合です。塩・コショウで味を調え、好みの風味に仕上げてください。ジャガイモの個数に応じてヨーグルトの量を調整すると、より作りやすくなります。

さらに、薄切りしたキュウリやハムを加えると、食感や風味が増し、より美味しくなります。シンブルな材料でヘルシーなポテトサラダが作れるので、ぜひお試しください。