

# 余ったプレーンヨーグルトで「ギリシャヨーグルト」

ヨーグルトを  
色々アレンジ♪



<材料> プレーンヨーグルト(余った量で)

<用具> 茶こしのようなざる(コーヒードリッパーも可)  
キッチンペーパー又はコーヒーフィルター

<作り方>

- ① ボールなどの受け皿にペーパーを敷いた茶こしをのせヨーグルトを入れる。
- ② ラップをかけ、お好みの硬さになるまで冷蔵庫で水を切る。

ギリシャヨーグルトで  
簡単アレンジいろいろ♪

水を切って  
簡単にギリシャ  
ヨーグルトに！



このレシピを教えて  
くれたのは・・・



ゼロ  
食べのこし〇応援店  
マグノリアカフェ  
(阿佐谷北2-15-4)

福田 育子さん  
(左はご主人のショーンさん)

## ①ヨーグルトサラダ (にんじん、きゅうり)



さっぱりとして  
シャキシャキ

ギリシャヨーグルトとは、水切り製法で作られる少し固めのヨーグルトです。

ギリシャ独自のヨーグルトで中央アジア、中近東、ギリシャで伝統的に作られたのち他のヨーロッパ諸国、アメリカ、日本に広まったそうです。イギリスでは、ギリシャ産のみをギリシャヨーグルトと言って、他のものは、ギリシャ式として販売されています。

家庭で余ってしまったヨーグルトを、色々アレンジすれば最後までおいしく食べられますよ。

<材料>

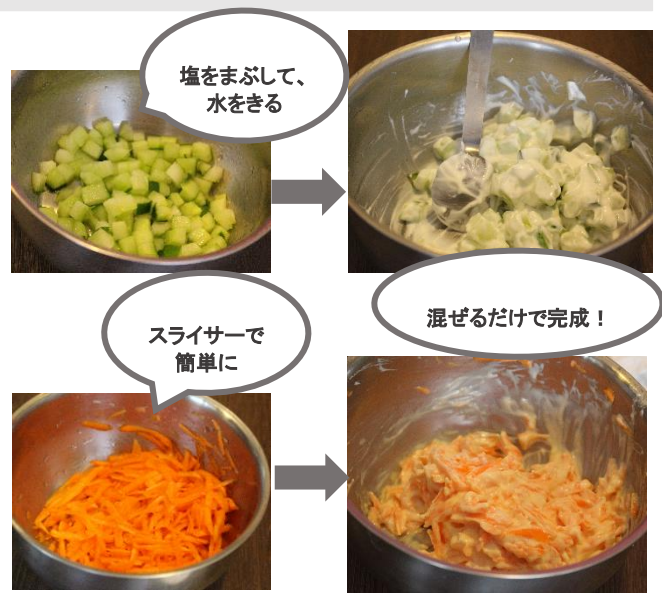
ギリシャヨーグルト(50g)  
きゅうり(1本)、にんじん(1/3本)

<調味料>

レモン汁、オリーブオイル、塩胡椒(少々)

<作り方>

- ① きゅうりは角切り、にんじんは千切りにする。
- ② ①を各ボールに入れ、塩をまぶし5分程度置き、水気を切る。
- ③ ②にギリシャヨーグルトと調味料を入れ、混ぜ合わせて完成！



## ②ストロベリーフロズンヨーグルト

余ったジャムを使って  
簡単おやつ♪



### <材料>

ギリシャヨーグルト(200g)  
いちごジャム(80g)※お好みのジャムで！  
(余ったフルーツでもOK！フルーツに砂糖をまぶして潰しておく)

### <作り方>

① 材料を混ぜ合わせ、型に入れて冷凍する。  
(大きめの容器で冷凍する場合は、途中(30分～1時間)で中身をかき混ぜることでより滑らかに！)



一口サイズの  
シリコン型を使えば  
食べやすい！



## ③ヨーグルト入りマッシュポテト&ポテトサラダ

マッシュポテトを  
更にアレンジして  
ポテトサラダに♪



ヨーグルトを  
生クリームや  
マヨネーズの代用  
として使用♪

### 1、マッシュポテト

#### <材料>

ギリシャヨーグルト(50g)、じゃがいも(2～3個)  
バター(大さじ1)、塩(少々)、胡椒(少々)

#### <作り方>

- ① じゃがいもは、塩を加えつぶす。
- ② ①にバター、ギリシャヨーグルト、胡椒を加え、混ぜ合わせて完成。

### 2、ポテトサラダ

1のマッシュポテトにヨーグルトサラダ(きゅうり)とハムを加え、混ぜ合わせて完成。



## ④ヨーグルトパンケーキ



ふんわりしっとり  
仕上がります

### <材料> 8枚分

ギリシャヨーグルト(1カップ)、薄力粉(175g)  
ベーキングパウダー(小さじ1/2)、バター(適量)  
塩(小さじ1/2)、牛乳(3/4カップ)、卵(1個)

### <作り方>

- ① 材料を混ぜ合わせ、常温で10分休ませる。
- ② フライパンにバターをしき、①を入れ両面焼く。
- ③ バター、はちみつ、ジャム等を添えて完成！

## ⑤焼きヨーグルト



焼き色はつかず  
真っ白！  
トマトを挟んで  
モッツアレラ風に

### <材料>

ギリシャヨーグルト(適量)

### <作り方>

- ④ ギリシャヨーグルトを小さくまとめ、オーブントースターで10～15分焼いて完成。  
(他のオープン料理などの端で焼いてもOK！)