

身体に
いいね!

アピタ食堂

発酵食品
のおかず

今月の
発酵食品は
ヨーグルト



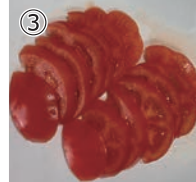
ヨーグルトを加熱で水切りすると
カッテージチーズのようなポロポ
ロとした仕上がりになります。
チーズよりもカロリーが低く、
お値段も安いので、チーズの
代わりに使ってみるのモアリ

レンジで簡単水切り！ ヨーグルトとトマトのカプレーゼ

【材料】約2人分 プレーンヨーグルト…200g
トマト…1個 ★オリーブオイル…適量 ★塩…適量
★粗挽き黒こしょう…適量 ★あればバジル…適量

① ヨーグルトは100gずつ2回に分けて水切りする。
100gを耐熱容器に入れて、ラップはせずに600wで
2分加熱する。

② ザルの下に少し小さめのボウルを重ね、加熱した
ヨーグルトをザルに入れて水分を切る。



③ トマトは半分に切ってヘタを取っ
てから、やや厚めにスライスする。

④ トマトを皿に並べ、その上に水切
りしたヨーグルトをのせる。★をそ
の上から振って出来上り！あればバ
ジル（生でも乾燥でも粉でもOK）を
振る。

水切りで出た水分（ホエー）
は栄養たっぷりです。
牛乳と砂糖を混ぜて
ラッシー風にして飲んでも
美味しいですよ♪

