

濃密フルーツヨーグルト

調理時間

約10分

※水切り時間を除く

1人あたり
カロリー

202
kcal



濃密フルーツヨーグルト

●調理時間/約10分 ●カロリー/202kcal(1人あたり)
※水切り時間を除く



※写真はイメージです。

材料 2人分

ヨーグルト 400g
はちみつ 適量
お好みのフルーツ 適量

作り方

① 前日夜

ザルにペーパーを敷き、下にボウルを置く。
ヨーグルトを入れてラップをかけ、一晩冷蔵庫におく。
※ボウルとザルの間にすき間が多い方が、しっかりと水気を切れます。

② 当日朝

濃密になったヨーグルトを器に盛り付け、お好みのフルーツを盛り合わせる。

③ はちみつやオリゴ糖、ジャムをお好みで加えて食べる。



ココが ポイント

残った液(ホエー)は、スープにしたり、
果汁と合わせてドリンクにしても美味しい!