

からだのごちそう

今月のテーマ「ヨーグルト」



NO. 30
平成21年5月号

ヨーグルトといえば乳酸菌！乳酸菌は、腸内細菌のバランスを整えてくれます。加齢に伴う腸内乳酸菌の減少を補うためにも、ヨーグルトなどの食事を通じた、体外からの乳酸菌の摂取を心がけましょう。

『ヨーグルトシェイク』

☆朝食に一杯☆

<材料>(2人前)

♪ストロベリーヨーグルトシェイク♪

・いちご……………100g
・牛乳……………200ml
・プレーンヨーグルト…200g
・はちみつ…大さじ2

♪オレンジヨーグルトシェイク♪

・プレーンヨーグルト…300g
・オレンジジュース…100ml

<作り方>

1. いちごはよく洗ってヘタを取る。
2. 1とヨーグルト、牛乳、はちみつを合わせてミキサーにかける。
3. グラスに入れて出来上がり。



<オレンジヨーグルトシェイク>

1. グラスにヨーグルトを入れ、オレンジジュースを加え、マドラーで軽く混ぜ合わせて出来上がり。

『ヨーグルトプリン』

☆甘酸っぱいプリンにキャラメルソースが絶妙☆

<材料>(直径6cmのプリン型6個分)

・板ゼラチン(1枚1.5g)……………7枚
・卵黄……………2個分
・砂糖……………65g
・牛乳……………150ml
・バニラビーンズ……………1/4本
・プレーンヨーグルト……………300g
・ブランデー……………小さじ2
(キャラメルソース)
・砂糖……………40g
・熱湯……………大さじ3



<作り方>

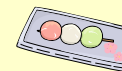
1. 板ゼラチンはたっぷりの水に30分浸してふやかしておく。
2. ボウルに卵黄を入れ泡だて器でほぐし、砂糖を加えレモン色になるくらいまで混ぜる。
3. 鍋にバニラビーンズと牛乳を入れ、煮立ったらバニラビーンズを取り出し、2に加え混ぜて鍋に戻す。
4. 3を火にかけ、かき混ぜながら沸騰直前に火からはずす。
5. 4に1を加え溶かしてあら熱をとり、なめらかに混ぜたヨーグルトを加えて混ぜ、型に注ぎ冷やし固める。
6. キャラメルソースは、砂糖を鍋に入れ、弱火にかけ、鍋を揺すりながら焦がし、色づいてきたら熱湯を加えて溶きのばして冷やす。
7. 4を型からだし、キャラメルソースをかけて出来上がり。

『ヨーグルトよもぎ団子』

☆和菓子に大変身☆

<材料>(12個分)

・よもぎ入り白玉粉……………100g
・水……………120ml
・プレーンヨーグルト……………200g
・きな粉……………適量
・黒蜜……………適量



<作り方>

1. ヨーグルトをふきんに敷いたざるにあげ、1～2晩置いて水切りする。
(目安は200gが120gくらいになるまで)
2. 1を12等分しにわけ約15分冷凍庫に入れ表面が固まったら、丸め再び約5分冷凍庫に入れ、冷やす。
3. よもぎ入り白玉に水を少しずつ加え、耳たぶ位のやわらかさにこねる。
4. 3を12等分し、適当な大きさに広げ、2を包み丸める。
5. 4を沸騰したお湯の中に入れ、浮き上がってからさらに1分間茹で、すくい上げて、冷水に入れる。取り上げて水気をふき取る。
6. 器に団子を入れ、きな粉、黒蜜をかけて出来上がり。



『ヨーグルトティラミス』

☆ヨーグルト効果で甘味も爽やか☆

<材料>(ホール1個分(14cm×11cm))

・ヨーグルト(砂糖入り)……………500g
・インスタントコーヒー……………大さじ1
・湯……………50ml
・ブランデー(ラム酒)……………大さじ1/2
・市販のカステラ……………2切れ(80g)
・生クリーム……………100ml
・砂糖……………30～40g
・ココアパウダー……………適量



<作り方>

☆下準備:ヨーグルトの水切り(約1～2時間)

1. インスタントコーヒーを湯で溶かし、冷めたらブランデーを入れて混ぜる。
2. カステラは1cm厚さに切って型に敷き、コーヒーを含ませる。
3. 生クリームに砂糖を加えて7分立てにし、事前にお水切りしたヨーグルトを加え混ぜる。
4. 2の型にクリームをのせて、表面を平らにする。
5. 食べる直前に切り分けて、茶こしでココアをふって出来上がり。



ヨーグルトの大切な栄養分！！

ヨーグルトの上に浮いている水分は食べれるのと疑問に思う方が多いと思います。それは、ホエー(乳清)とよばれるものです。食べ残しのヨーグルトを保存した場合や、スプーンでヨーグルトをすくった時、その切断面から分離することがあります。また、未開封でもホエーが分離していることがありますが、これは取扱の際に振動などで出てきたりします。ホエーには、タンパク質やカルシウムなど栄養分がたくさん含まれているので、捨てずにヨーグルトと一緒に召し上がってください。



(株)リライアンス

栄養士: 広井、新川、宇根、植田、坂井、佐々木、篠田、為政、中野、西光、廣田、藤原、藤原(知)・皆川