

POINT

バター(分量外)を型に薄く塗っておくと、型からきれいに外れます。



ミキサーで簡単に♪

ヨーグルトババロア

調理時間
10分*

1個分(レシピ1/6量で) *カロリー: 78kcal *食塩相当量: 0.1g
※冷やし固める時間を除く

材料(直径7cmの型で6個分) ●電子レンジは600Wを使用

| | | | |
|-----------------------------|------|------------------------------|----------------|
| CO・OP 産直生乳100%で作ったプレーンヨーグルト | 250g | CO・OP ゼラチン(大きさ4の水でふやかす)…………… | 大さじ1 |
| いちご(へたをとっておく)… | 200g | いちご、ミント(飾り用)… | 各適宜 |
| 砂糖 | 50g | いちごソース(いちごジャム) | 40gに水小さじ1を混ぜる) |
| レモン汁 | 大さじ1 | | 適宜 |

1. ①をミキサーに入れて攪拌する。
2. ゼラチンは電子レンジで30秒加熱して溶かす。
3. 1に2を加えて再度ミキサーにかける。
4. 型に流し入れて冷蔵庫で2～3時間冷やし固め、型から外してお好みでいちごやミント、いちごソースを添える。

PICK UP

レシピで使用した商品を、
P.6～7で詳しく
ご紹介しています



産直生乳
100%で作った
プレーンヨーグルト

—ミキサーを使用しない場合—

1. 工程1でボウルによく熟したいちごを入れ、マッシャーやフォークでしっかりとつぶす。
2. 他の①の材料を加えて混ぜ合わせたら工程2のゼラチンを加え、さらによく混ぜて工程4へ移る。

ヨーグルトで作る
カルボナーラ風
春野菜パスタ



POINT

にんにくは焦がさないように注意して炒めましょう。

調理時間
15分

1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 655kcal *食塩相当量: 2.2g

材料(2人分) ●電子レンジは600Wを使用

| | | | |
|-----------------------------|------|------------------|--------|
| スパゲッティ(1.7mm)…………… | 200g | にんにく(みじん切り)…………… | 1片 |
| CO・OP 産直生乳100%で作ったプレーンヨーグルト | 100g | ① 顆粒コンソメ …… | 大さじ1/2 |
| 菜の花…………… | 1/2束 | ② みそ…………… | 小さじ2 |
| ベーコン(短冊切り)…………… | 5枚 | ③ 粉チーズ、塩、 | |
| | | ④ ブラックペッパー… | 各適量 |
| | | ⑤ オリーブ油…………… | 大さじ1 |

1. 洗った菜の花を耐熱皿にのせてラップをかけ、電子レンジで1分半加熱して3等分に切る。
2. フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ったらベーコンと1を加えて中火で炒める。
3. スパゲッティを包装表記通りにゆで、①をゆで汁大さじ1で溶く。
4. 2と3、ヨーグルトを混ぜ合わせ、⑤で味を調える。