

5月15日

ヨーグルトの日



ブルガリアに長寿者が多いのは、ヨーグルトに含まれる乳酸菌のためであるということ突き止め、また、1908年（明治41年）に免疫（食菌作用）に関する研究によりノーベル生理学・医学賞を受賞したロシアの微生物学者イリヤ・メチニコフ博士の誕生日「1845年5月15日」を記念し、株式会社明治が制定しました。

ヨーグルトを使ったレシピ パインと黄桃のババロア

ババロアとは、牛乳、砂糖、卵黄、ゼラチン、生クリームを混ぜ、型に流し込んで冷やし固めたお菓子のことです。

本レシピでは、生クリームの代わりにヨーグルトを使いヘルシーに仕上げています。またカルシウムの摂取にもおすすめです。



献立栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)	62	亜鉛(mg)	0.3
たんぱく質(g)	3.7	ビタミンA(μgRE)	15
脂質(g)	1.2	ビタミンB1(mg)	0.03
ナトリウム(mg)	36	ビタミンB2(mg)	0.11
カルシウム(mg)	85	ビタミンC(mg)	1
鉄(mg)	0.1	食物繊維(g)	0.2
マグネシウム(mg)	9	食塩相当量(g)	0.1

材料（1人分）

- ・粉ゼラチン（1.2g）
- ・水（15g）
- ・スキムミルク(3g)
- ・砂糖（3g）
- ・プレーンヨーグルト（40g）
- ・パインの缶詰（8g）
- ・黄桃の缶詰（8g）

（※青色文字の材料は弊社取扱商品です。）

作り方

【下準備】

- ・パインと黄桃はシロップを切り、ダイス状（約1～1.5cm）にカットする。
 - ・スキムミルク、砂糖は合わせておく。
- ①鍋に水を入れ、粉ゼラチンを振り入れて軽くかき混ぜ、5分ほどおいてふやかす。
スキムミルクと砂糖も鍋に入れて、溶かしながら火にかけ、煮立つ直前に火を止める。
- ②①にヨーグルトを加えて手早く混ぜる。
- ③カップにダイス状に切ったパインと黄桃を入れ、その上から②を注ぎ込み、冷蔵庫で冷やす。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

