

～アレンジレシピ～

作ったヨーグルトで、お手軽アレンジレシピ！



ドライフルーツのヨーグルト漬

【材料】

- ・水切りヨーグルト…200g
- ・お好みのドライフルーツ…100g
- ・ミント…適量

【作り方】

1. ザルにクッキングペーパーを敷き、ヨーグルトを入れ、冷蔵庫で一晩置き、水切りヨーグルトを作る。
2. 水切りヨーグルトとドライフルーツをタッパーなどの容器に入れて混ぜ合わせる。
3. ヨーグルトが全体に馴染んだら、冷蔵庫で一晩休ませてできあがり。



ホエーのレモネード

【材料】

- ・ホエー…280ml
- ・レモン汁…大さじ2
- ・ハチミツ…大さじ2
- ・水…適量
- ・レモン(飾り用)…適量

【作り方】

1. ザルにクッキングペーパーを敷き、ヨーグルトを入れ、冷蔵庫で一晩置き、水切りヨーグルトを作る。(滲み出た水分がホエーです。)
2. グラスにホエー、レモン汁、ハチミツを入れ、よくかき混ぜる。
3. お好みで水、レモンをトッピングしてできあがり。



水切りヨーグルトのカプレーゼ

【材料】

- ・水切りヨーグルト…100g
- ・トマト…1個
- ・オリーブオイル…適量
- ・塩、こしょう…適量
- ・バジル…適量

【作り方】

1. ザルにクッキングペーパーを敷き、ヨーグルトを入れ、冷蔵庫で一晩置き、水切りヨーグルトを作る。
2. 水切りヨーグルトとトマトをスライスする。
3. 皿に水切りヨーグルトとトマトを交互に盛り付け、オリーブオイル、塩、こしょうを振り、お好みでバジルを添えてできあがり。

MORNING

Yogurt maker

モーニングヨーグルトメーカー

簡単レシピBOOK

ひんやりおいしい♪



～基本の準備～



すべての作業は清潔な部屋で、きれいに手を洗ってからおこなってください。各レシピを作る際は、「**基本の準備**」を必ずおこなってください。

1. 調理器具（スプーン、計量カップ ※付属していません）を熱湯消毒します。

- 調理器具をご家庭の食器用中性洗剤で洗い、よくすすいだ後、熱湯の中に2～3分浸け置きます。

※ヨーグルトは雑菌が繁殖すると上手く作れません。また、安全のためにも熱湯消毒は必ずおこなってください。

2. 熱湯消毒後、清潔な場所で自然乾燥させます。

- 熱湯消毒後は布巾等では拭かないでください。

～ヨーグルトの作り方～

牛乳パックをそのままセット！ カンタン手作りヨーグルト！



プレーンヨーグルト

【材料】

- 牛乳…500ml
- プレーンヨーグルト（無糖、無添加、活性乳酸菌）…50g（ヨーグルト菌を使用する場合はヨーグルト菌の説明書記載の量）
- ※牛乳、プレーンヨーグルトは新鮮なものをご使用ください。

使用できない牛乳またはヨーグルト

- 加工乳
- 低溫殺菌牛乳
- 乳製飲料
- 飲むヨーグルト
- フルーツヨーグルト
- ゼラチン入りヨーグルト
- 添加物入りヨーグルト

【調理器具】

- 計量カップ ・スプーン （基本の準備を参照して、熱湯消毒をおこなってください。）

1. 牛乳パック(500ml) を冷蔵庫から出し、常温にします。

2. 牛乳パックに、タネ菌（プレーンヨーグルトまたはヨーグルト菌）を入れ、スプーンでよくかき混ぜます。

- ※プレーンヨーグルトで作る場合は、かき混ぜて柔らかくしてから牛乳に入れてください。
- ※牛乳パックの口を閉じるときに溢れるので、牛乳を少量(50ml程度)減らしてください。
- ※混ぜる際は、材料や牛乳パックの内側に直接手を触れないようにしてください。

3. 牛乳パックの口を輪ゴムやクリップで閉じます。【図1】 【図1】

4. 牛乳パックを本体にセットします。

- 1. 牛乳パックを本体にセットした後、フタをかぶせます。
- 2. 電源プラグをコンセントに差し込むと電源がオンになり、電源ランプが点灯し、加熱が開始されます。
- ※材料が本体にこぼれてしまった場合は、必ず拭き取ってください。



5. 5～10時間ほど発酵させます。

- 1. 発酵時間が短いと柔らかく酸味が強いヨーグルトが、長いと酸味があり固いヨーグルトができます。牛乳パックを傾けて全体的に垂れてこないようであれば完成です。
- 2. ヨーグルトの固さがゆるい場合は、1時間ずつ発酵時間を延ばしてください。
- ※発酵中は本体を揺らしたり、牛乳パック内をかき混ぜたりしないでください。
- ※発酵時間は14時間を超えないようにしてください。
- ※気温や湿度、使用する牛乳やタネ菌の成分によってできあがり時間は異なります。

6. 3～5時間冷蔵庫で冷やすとできあがりです。

- 1. ヨーグルトが固まったら電源プラグをコンセントから抜いて、電源をオフにしてください。
- 2. 本体から牛乳パックを取り出し、3～5時間程度冷蔵庫で冷やします。
- 3. できあがったヨーグルトは冷蔵庫で保管し、2～3日を目安にお召し上がりください。
- ※冷蔵庫内でもヨーグルトは少しずつ発酵するため、時間が経つにつれて固くなり、酸味が出てきます。

Q&A

※外気温が低すぎる、または高すぎる場合など、使用する環境によって、ヨーグルトが上手くできない場合があります。ご了承ください。

Q: 液状のものが分離してしまったけど食べても大丈夫ですか？

A: はい、液状のものはヨーグルトと分離した乳清（ホエー）です。体に害はありません。

Q: 低脂肪の牛乳で作っても大丈夫ですか？

A: はい、低脂肪牛乳でも作ることは可能です。ただし酸味が強くなり乳清（ホエー）が分離したりします。

Q: クリーム色の膜が表面に出てきたけど大丈夫ですか？

A: はい、使われるタネ菌によって乳酸菌の増殖が違います。その増殖を助ける環境を作るための膜なので問題ありません。

Q: この商品で作ったヨーグルトはタネ菌として使えますか？

A: はい、ただしなるべく新鮮なうちに使用し、繰り返しタネ菌として使用しないでください。