

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）	適宜
レモン汁	大さじ1		

—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④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。

1. ④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.2～3で詳しくご紹介しています



CO-OP 産直生乳100%で作ったプレーンヨーグルト

春野菜パスタ

カルボナーラ風

ヨーグルトで作る

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	④ 顆粒コンソメ	大さじ1/2
菜の花	1/2束	⑤ みそ	小さじ2
ベーコン（短冊切り）	5枚	⑥ 粉チーズ、塩、ブラックペッパー	各適量
		⑦ 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、④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、⑥で味を調える。