



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



当社自慢の品「生乳100%ヨーグルト」を使った
生クリーム風!水切りヨーグルトのフルーツサンド



一人あたりのエネルギー 468kcal	食塩相当量 1.5g	調理時間 約10分 <small>※水切り時間は除く</small>
-------------------------------	----------------------	---

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

当社自慢の品 生乳100%ヨーグルト 400g
砂糖 大さじ3
バニラエッセンス(お好みで) 3~5滴
食パン(8枚切り) 4枚
キウイ 1個
オレンジ 1個

■作り方

- ① ボウルの上にザルを重ね、上からキッチンペーパーを被せる
- ② ①にヨーグルトを入れ、さらに上からキッチンペーパーを被せる
- ③ ポリ袋に水を入れて作った重りを②の上に20分程度置き、ヨーグルトの水分を切る
- ④ ヨーグルトに砂糖とバニラエッセンスを加え混ぜる
- ⑤ 食パン2枚ともに④を半分ずつ塗り、カットしたフルーツを片方の食パンにのせてもう片方の食パンで挟み、4当分に切る



フルーツは季節に合わせてお好みのものでお楽しみください♪

cooking memo