



## ヨーグルトパンケーキ

### 材料6人分

- ヨーグルト3.5%(水切りしたもの) ……1パック(200g)
- 小麦粉 ……100g
- ベーキングパウダー ……5g
- 砂糖 ……20g
- 塩 ……少々
- 卵 ……1個
- バター ……適量(20g)
- 〈ホイップクリーム〉
- 砂糖 ……16g
- 生クリーム ……1カップ(200g)
- いちご ……10個(150g)
- アイシングシュガー ……お好みの量

### 作り方/約30分(置き時間を除く)

- 1 前日に濡らしたガーゼを敷いたザルの上にヨーグルトを入れる。上からラップをかけ、お皿と重しをのせる。さらにラップをして冷蔵庫で12時間おいておく。
- 2 小麦粉とベーキングパウダーを合わせザルでふるう。ヨーグルト、砂糖(20g)、塩、卵をボウルに入れて、滑らかになるまで混ぜる。
- 3 フライパンにバター(10g)を入れ、温める。バターが溶けたら、②の生地をお好みの量を流し入れ中火で焼く。焼き目がついたらひっくり返し、残りのバター(10g)を加え、中火にかける。(両面合わせて6~8分)
- 4 焼きあがった③をキッチンペーパーの上にあげる。
- 5 砂糖(16g)と生クリームを合わせて八分立てまで泡立てる。
- 6 いちごは洗ってへたをとり、1/4にカットする。
- 7 皿に④、⑤、⑥をのせ、お好みでアイシングシュガーを飾る。



## フレッシュヨーグルトボールのハーブオイル漬け

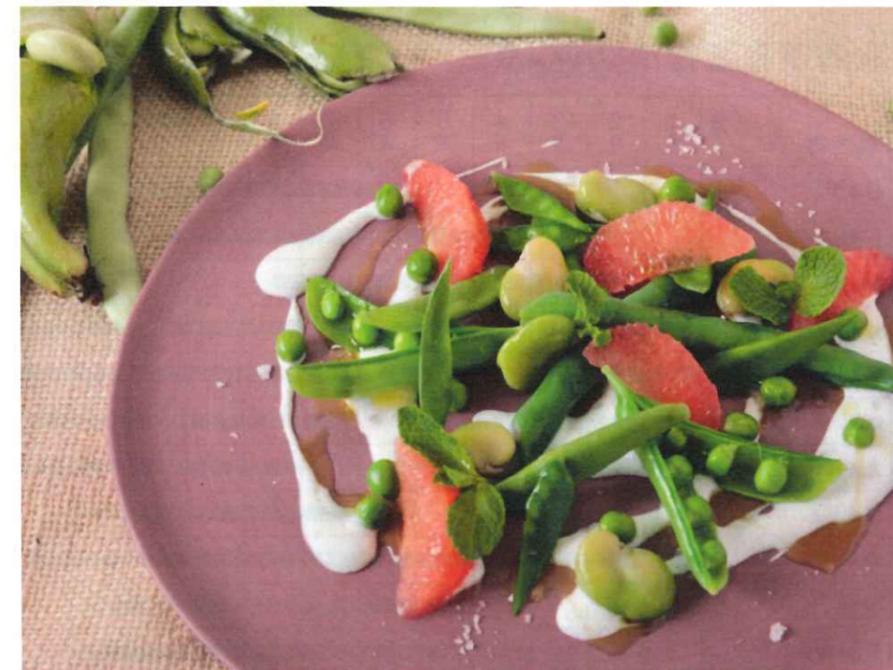
### 材料6人分

- ヨーグルト3.5%(水切り後:200g) ……1パック(400g)
- 塩 ……3g
- ピュアオリーブオイル ……230g
- 唐辛子(半分にカットして種をとる) ……1本
- コリアンダーシード ……小さじ1/2
- A 黒こしょう(ホール) ……小さじ1/2
- タイム ……1~2本
- レモンの皮 ……1/8個分(10g)
- あさつき(お好みで) ……適量
- バゲット(お好みで) ……適量

### 作り方/約25分(置き時間を除く)

- 1 前日にヨーグルトと塩をボウルで混ぜ、濡らしたガーゼを敷いたザルの上にヨーグルトを入れる。上からラップをかけ、お皿と重しを載せる。さらにラップをかけ、冷蔵庫で12時間おいておく。
- 2 鍋にオイルとAを入れ、80℃になるまで温め、常温になるまでゆっくりと冷ます。
- 3 ①を冷蔵庫から取り出し、4~6等分にしてオイルを塗った手のひらでボール状に成型し、②の中に入れる。
- 4 5日間冷蔵庫に置く。

次のボールをつくるときには、もう一度手にオイルを塗りなおす。



## グリーンビーンズとバニラヨーグルトのサラダ

### 材料6人分

- 絹さや ……18本
- インゲン豆 ……6~12本
- モロッコインゲン ……6本
- そら豆 ……12本
- グリーンピース ……大さじ6(48g)
- スナップエンドウ ……12個
- ExVオリーブオイル ……適量
- シーソルト ……適量
- バニラビーンズ ……1・1/2本
- ヨーグルト ……1・1/2カップ(300g)
- ピンクグレープフルーツ ……3個(1200g)
- ミント ……適量

### 作り方/約20分

- 1 それぞれの豆を塩茹でし冷水にとり、キッチンペーパーで水気をとる。
- 2 ①を全て合わせ、オリーブオイルとシーソルトを加えて軽く混ぜる。
- 3 バニラビーンズを半分にカットし、種をしごきだしたら、ヨーグルトに混ぜ合わせる。
- 4 グレープフルーツの実だけをきれいに取り出す。
- 5 ①~③を皿に盛る。