

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（大きじ4の水でふやかす）	大きじ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）	
レモン汁	大きじ1		適宜

1. ①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

—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①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。

ヨーグルトで作る
カルボナーラ風
春野菜パスタ



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	① 顆粒コンソメ	大きじ1/2
菜の花	1/2束	② みそ	小さじ2
ベーコン（短冊切り）	5枚	③ 粉チーズ、塩、ブラックペッパー	各適量
		④ オリーブ油	大きじ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、①をゆで汁大きじ1で溶く。
4. 2と3、ヨーグルトを混ぜ合わせ、③で味を調える。