



★ヨーグルトの作り方



とろ〜り♪♪



<材料>

牛乳	1ℓ
市販ヨーグルト	大さじ1

牛乳



<作り方>

- ① 牛乳1ℓを沸かし約40℃に冷ます。
- ② ヨーグルト菌を加えてよく混ぜる。
- ③ 蓋をしてこたつで一晩ねかせる。



◎これはプレーンのヨーグルトですが甘いのが好みであれば砂糖を入れて作る(牛乳を沸かす時に煮溶かす)

◎このまま食べてもよいし、料理に使ったりヨーグルト漬けにしても美味しい。糠床を作る時にヨーグルトで作る又はヨーグルトに塩味をつけて野菜(きゅうり、キャベツ、セロリets)を漬ける(ヨーグルトに塩味の漬け物には香り付けにハーブを加えてもよい)