

時短料理研究家  
若菜まりえ監修

—おうちで世界一周—  
レンジで作る！  
家族が喜ぶ世界の旨ごはん



アメリカ

### フローズンヨーグルト



## 材料（3人分）

プレーンヨーグルト 1パック（400g）

砂糖 大さじ2（18g）

グラノーラ（お好みのもの） カップ3/4（40g）

使用した容器：満水容量 300mL の耐熱容器 ×2。  
（品番 SWB-30）

## 作り方

- 1 大きいボウルにザルを入れ、キッチンペーパーを敷く。キッチンペーパーの上にプレーンヨーグルトをゆっくり静かに流し入れる。
- 2 清潔なポリ袋に水を 700mL 入れ袋の口を閉じる。
- 3 ヨーグルトはキッチンペーパーで包み、水が入ったポリ袋を上へのせる。
- 4 冷蔵庫に入れ、1時間半～2時間ほど置き、水切りする。
- 5 水切り後のヨーグルトが約半分（180～200g）になったら、キッチンペーパーから取り出しボウルに入れる。  
砂糖を入れ、ゴムベラ等によく混ぜる。
- 6 耐熱容器にラップを敷き、水切りヨーグルトを流し入れる。
- 7 水切りヨーグルトの上にグラノーラを埋め込むようにのせ、ラップをかぶせ冷凍庫で3時間～凍らせてできあがり。  
※下に敷いたラップごと取り出し、常温に5分ほどおき少しやわらかくなってから包丁で切ってください。

※冷凍保存：5日間