



冬瓜入りヨーグルト

主 とうがん

【材料】10人分
(500cc用)

脱脂粉乳……………45g
 水……………405cc
 グラニュー糖……………20g
 オリゴ糖……………20g
 牛乳……………50cc
 種菌(市販のヨーグルトでもよい)……………15g
 煮込んだとうがん……………60g
 (とうがんで煮込む水)
 水……………250cc
 レモン……………2.5cc
 砂糖……………25g

栄養素量	1人分
エネルギー (kcal)	47
タンパク質 (g)	1.8
脂 質 (g)	0.3
カルシウム (mg)	58
鉄 (mg)	0.0
ビタミン A (IU)	9
ビタミン B1 (mg)	0.00
ビタミン B2 (mg)	0.10
ビタミン C (mg)	2
食物繊維総量 (g)	0.1
食 塩 (g)	0.1

【作り方】

(1)ヨーグルトの製造

- ①使用する器具はすべて消毒液で殺菌する。
- ②原料を加熱しながら溶かし、70℃～80℃で25分加熱する。
- ③速やかに40℃まで冷やす。
- ④種菌をかき混ぜてから加え、よく混ぜる。
- ⑤ヨーグルト容器に入れる。
- ⑥発酵(43℃、6時間)
- ⑦冷却(0～5℃で冷蔵する)約4時間)

(2)とうがんの煮込み

- ①とうがんで角切りにする。(7mm程度)
- ②角切りのとうがんでレモン、グラニュー糖で煮込む。(しっかり煮込む)

(3)とうがん入りヨーグルトの製造

- ①完成したヨーグルトを混ぜ、液状にする。
- ②(2)②で煮込んだとうがんで入れる。
- ③冷却、(1時間)
- ④完成

※製造法の注意点

- ①とうがんで前処理したらずく加える。
- ②2種の種菌を混ぜても色々な風味が楽しめる。



10月 沖縄の肉料理に定番的に利用されるとうがんで低カロリーで体に良い健康食品としてヨーグルトと組み合わせ、デザート感覚に仕上げた一品である。 研究意欲あふれる高校生らしい工夫を凝らした作品である。