



## Recipe

まいにちの発酵レシピ

# 豆乳ヨーグルト

## Ingredients 材料

豆乳（無調整のもの） 900ml  
ロイテリ菌（市販のヨーグルト） 大さじ3  
※全体を半分量で作ってもOK

## Directions 作り方

- ・型にクッキングシートを敷いておく。
- ・卵は溶いておく。
- ・オーブンを180度に予熱しておく。

- ① 消毒した容器に、ロイテリ菌または、市販のヨーグルトを入れ、豆乳を加えてよく混ぜる。  
※豆乳は一度に入れず、種菌（ロイテリ菌やヨーグルト）を溶かしやすい分量を加えてから残りの豆乳を加える  
※ロイテリ菌などの粉末状のものは溶けにくいのでブレンダーなどで混ぜると混ぜやすい。
- ② ヨーグルトメーカーにセットして、  
38℃（ロイテリ菌）～40℃（市販のヨーグルト）で10時間ほど発酵させる。
- ③ 出来上がったら粗熱をとって冷蔵庫で保存。  
そのヨーグルトを種菌としてとっておいてまた新しいヨーグルトを作ってください。  
（大さじ3杯を残しておいて、また同僚のレシピで継ぎ足していきます。）

※ロイテリ菌など出来上がりはかなり酸っぱくなるものもあります。  
甘酒などの甘みを足して召し上がると美味しくて体にもますます良いと思います。