

明日をもっとおいしく

meiji

# Creation Book

クリエーション ブック



カテゴリーごとに多彩なレシピを収録

# シェフクリエで 差をつける

株式会社 明治

シェフクリエで差をつける

# Creation Book

明治ブルガリアヨーグルト	
LB81プレーン シェフクリエとは	04
Creation Book Report	05
シェフクリエと相性のよい素材	06
シェフクリエとあう意外な素材	08

## 1.Basic ベーシック



明太子パスタ  
クリーミー  
シェフクリエ仕立て 10

欧風カレー リッチヨーグルト添え	11
アボカドサーモンサンド	11
濃密ヨーグルトカプレーゼ	12
ヨーグルトフロートスープ	
コーンポタージュ／かぼちゃポタージュ／ミネストローネ	12
ライトベジ	
大人のポテトサラダ／フルーティーコールスロー／ クリーミーかぼちゃサラダ	13

## 2.Arrange アレンジ

タンドリーチキンプレート	14
まぐろとサーモンのポキ丼	15



豚肉のじゅくり  
みそ漬け丼 15



こっくり  
ヘルシーグラタン 16

さわやかトマトクリームパスタ	16
ハニーマスタードバーガー	17
ふわふわ挽肉とトマトのヨーグルトカレー	17
たたききゅうりと蒸し鶏のサラダ	18
フィッシュ&チップス with まろやかタルタル	18

### シェフクリエの

#### 使い方アイコンの見方



まぜる  
シェフクリエと他素材を混ぜて  
クリーミー&カロリーダウン



のせる  
シェフクリエの硬さを活かして、  
具材のひとつやトッピングに



ぬる  
離水の少ないシェフクリエなら、  
スプレッドとしても



ねりこむ  
シェフクリエで  
ふんわり&ジューシーに



つけこむ  
シェフクリエで漬け込んで  
しっとりやわらかく

### 3.Unique ユニーク

蒸し鶏と海老の  
 生春巻き  
 19



冷製カルボナーラ 20  
 ラタトゥイユDON 20  
 とろ〜りヨーグルトオムレツ 21



まろやか  
 スティックピクルス 21

### 4.Trend トレンド

ポークステーキのレモンサワークリーム 22  
 彩り野菜のチョップドサラダ  
 シェフクリエ添え 23  
 具たくさんビーフタコス 23

オープンサンド  
 シュリンプサラダ  
 いちじくコンポート  
 23



### 5.Spécialité スペシャルティ

贅沢スペアリブ 香るフルーティーソース 24



チキン南蛮  
 和風タルタルソース  
 25

ローストポークの柚子こしょうヨーグルトソース 25  
 きのことツナのキッシュ 26  
 ジューシーハンバーグ 26  
 [コラム]ヨーグルトが肉をやわらかく 27

### 6.Dessert デザート

ヨーグルトグラニテ 28  
 ヨーグルトのハニースフレパンケーキ 29  
 ヨーグルトバーク  
 ベリー/トロピカル 30  
 フローズンヨーグルトスカッシュキウイ&パイナップル 30  
 濃密ヨーグルトと苺のフローズドリンク 31  
 果肉ゴロゴロスムージー 31  
 温ヨーグルトドリンク  
 カシスモンブラン/ストロベリー/アップルジンジャー 31



使い道がひろがる新しい注目素材です

## 明治 ブルガリア ヨーグルトLB81プレーン

# シェフクリエ とは

LB81 乳酸菌と良質な原材料でつくられた濃密で爽やかな風味の新発酵素材。  
濃密感・クリーミー感が高いので、スイーツに限らず、さまざまな料理にも  
ご使用いただける新感覚の発酵乳です。

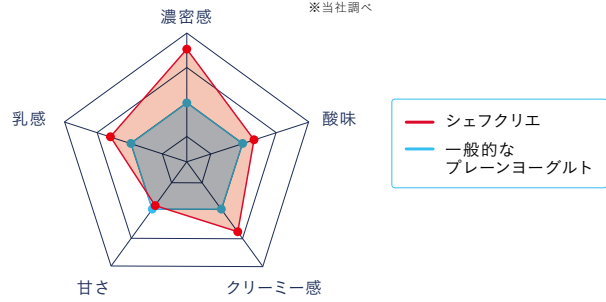


1.

## 濃密なコクと 爽やかな酸味

他の食材と合わせてもしっかりと存在感が出ます。

一般的なプレーンヨーグルトとの風味比較



2.

## 離水が少ない

離水が少ないので、  
他の食材への水分移行を軽減できます。



3.

## しっかりとした硬さと 優れた保形性

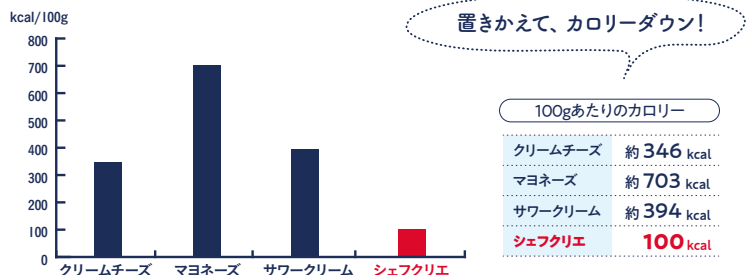
固形分が高いのでスクープしても形を保ち、  
一般的なヨーグルトにはない食感を楽しめます。



4.

## 低カロリー

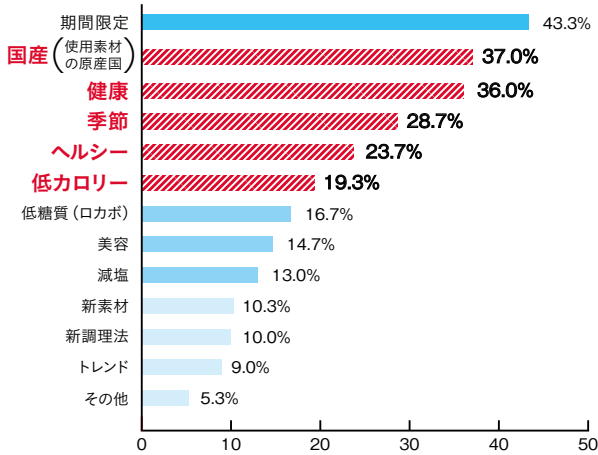
シェフクリエは濃密なコクがあるので「クリームチーズ」や  
「マヨネーズ」「サワークリーム」の置きかえにも最適。  
スイーツやお料理のカロリーをおいしく抑えることができます。



調査概要 調査方法: インターネットリサーチ 調査方法: 全国 実施日: 2018年9月 調査機関: 楽天リサーチ(株) 回答数: 300名(男性150名/女性150名) アンケート対象: 月に2~3回以上外食をする人

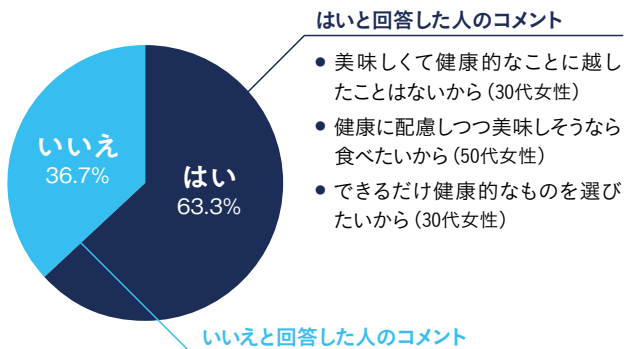
**Q1.** 今後、あなたが外食先でメニューを選ぶ際に、どのような文句(キーワード)があれば興味を持ってそうですか(興味がわきますか)。【複数回答】

**「季節性」「産地」「健康」3つのキーワードに注目!**



**Q2.** あなたは外食する際、健康に配慮したメニューがあれば食べると思いませんか。【単一回答】

**半数以上は外食の際に健康に配慮したメニューがあれば食べると思う!**



はいと回答した人のコメント

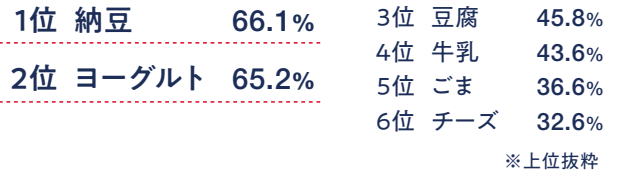
- 美味しく健康的なことに越したことはないから(30代女性)
- 健康に配慮しつつ美味しくうな食べたいから(50代女性)
- できるだけ健康的なものを選びたいから(30代女性)

いいえと回答した人のコメント

- 美味しくなさそうだから(30代男性)
- 健康より美味しさを求めるから(20代男性)
- 外食のときに特に健康は意識してないから(50代女性)
- 食べ応えがないから(40代男性)

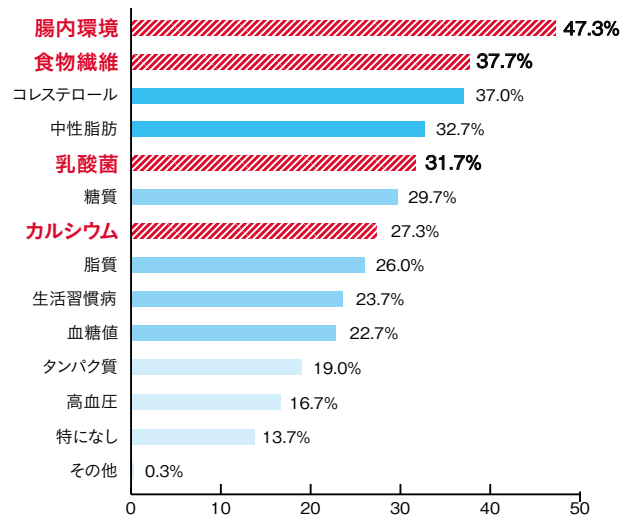
**Q3.** あなたが、健康を意識してとっている食品は何ですか。【複数回答】

**「納豆」「ヨーグルト」がトップ2!**



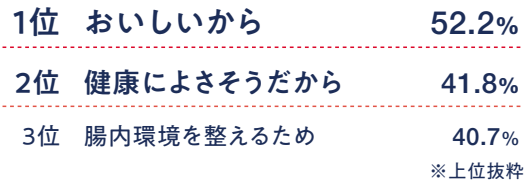
**Q4.** 健康に関して気になるキーワードはありますか。【複数回答】

**「腸内環境」「食物繊維」「コレステロール」が気になるワードトップ3!**



**Q5.** あなたがヨーグルトを食べる理由をお答えください。【複数回答】

**ヨーグルトを食べる理由は「おいしいから」「健康のため」のようにプラスの意見が!**



**Comment**

アンケート調査の結果、外食先で「健康」を意識している人は半数以上でした。

一方、健康に配慮したメニューは食べないと答えた方は「美味しくなさそう」のコメントが大半でした。

**明治ブルガリアヨーグルトLB81プレーンシェフクリエイなら  
美味しさと健康を両立できるメニューが実現可能です。**

# シェフクリエと 相性のよい素材

爽やかでコクのあるシェフクリエは、フルーツ・野菜はもちろんスパイスやハーブ系、甘みのある素材、塩気のある素材との相性はバツグンです。  
シェフクリエと最も相性のよい素材をご紹介します。



粒マスタード



コーン



はちみつ



チーズ



かぼちゃ



明太子



アボカド



サーモン



カレー粉



ハーブ系



トマト



カシスシロップ



ケッパー

いくらのカナッペ



温野菜のさっぱりサワーソース



なめらか明太子ディップ



# シェフクリエとあう 意外な素材

前ページ (P.6) でご紹介した素材以外にも  
シェフクリエと相性のよい和・アジア系の素材など  
意外にも相性のよい素材をご紹介します。



梅



キムチ



スイートチリソース



チョコレート



バルサミコ酢



ナンプラー



豆板醤



みそ



しょうが



甘栗



ツナ



アンチョビ



わさび



柚子こしょう





和風ヨーグルト乗っこ



ハーブ香るヨーグルトソース



ハムのひとくちブーケ



スモークサーモンロール



豆板醤のピリ辛カナッペ



塩こんぶ





1

## Basic ベーシック

定番のメニューにシェフクリエをプラス。  
料理によって、コクを出したり、爽やかさを出したり…  
馴染みのあるメニューでシェフクリエのよさを  
実感いただけるメニューです。

### 明太子パスタ クリーミー シェフクリエ仕立て



#### 材料(1人分)

スパゲティ	1人前
明太子パスタソース	25g
A 明治ブルガリアヨーグルト	
LB81プレーンシェフクリエ	60g
冷凍いか(短冊)	40g
アスパラ(斜め切り)	1本分
かいわれ	5g
刻みのり	適量

#### 作り方

1. Aを混ぜて明太子ヨーグルトソースを作る。
2. スパゲティを茹で、規定時間の1分前にアスパラを入れ、30秒前にいかを入れ一緒に茹でる。
3. 1と2を混ぜる。
4. 皿に盛り付け、かいわれ・刻みのりをトッピングする。



## 欧風カレー リッチヨーグルト添え

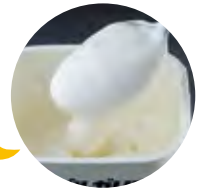


### 材料(1人分)

明治ブルガリアヨーグルト	
LB81プレーンシェフクリエ	30g
欧風レトルトカレー	1人前
ご飯	1人前
刻みパセリ	適量

### 作り方

- シェフクリエをなめらかになるまで混ぜる。
- 皿にご飯・カレーを盛り、1をトッピングして刻みパセリを散らす。



### Point

かき混ぜて  
なめらかに

## アボカド サーモンサンド



### 材料(1個分)

食パン	2枚
マーガリン	適量
グリーンリーフ	20g
マヨネーズ	8g
トマト(スライス)	35g
スモークサーモン	30g
A アボカド(スライス)	1/4個
明治ブルガリアヨーグルト	
LB81プレーンシェフクリエ	30g
ケッパー	10粒
ブラックペッパー	適量

### 作り方

- 食パンの片面にマーガリンを塗る。
- Aの材料を上から順に重ねてサンドしてカットする。

Point 具材のひとつとして



## 生ハムのジェノベーゼ こだわりヨーグルト添え



## “ソースがとろ〜り” エッグベネディクト



シェフクリエ、マヨネーズ、  
粉チーズで簡単オランダ風!



## 濃密ヨーグルトカプレーゼ

### 材料(1皿分)

#### 明治ブルガリアヨーグルト

LB81プレーンシェフクリエ	100g
トマト(スライス)	5枚
バジル	4枚
オリーブオイル	5g
塩	適量
ブラックペッパー	適量

### 作り方

1. スライスしたトマトにスプーンなどでシェフクリエを全体の1/4量のせ、バジルを添える。
2. 1を繰り返し、オリーブオイル、塩、ブラックペッパーをかける。

**Point** フレッシュチーズの代わりに



## ヨーグルトフロートスープ

### 材料(各1人分)

コーンポタージュ	
かぼちゃポタージュ	
ミネストローネ	各180g
明治ブルガリアヨーグルト	
LB81プレーンシェフクリエ	25g

### 作り方

- スープを器に盛り、スプーンでシェフクリエのをせる。  
 ※スープとシェフクリエを混ぜ合わせても◎



まぜる  
 ライトベジ

*Point* いつものメニューもシェフクリエでカロリーダウン

### 大人のポテトサラダ

材料(4人分)

ジャーマンポテト	200g
明治ブルガリアヨーグルト	
A LB81プレーンシェフクリエ	60g
ゆで卵(1/4カット)	2個
ブラックオリーブ(スライス)	10g
ブラックペッパー	適量
刻みパセリ	適量

#### 作り方

1. ボウルにAの材料を入れて和える。
2. 1を器に盛り、ブラックペッパー、刻みパセリをのせる。

### フルーティーコールスロー

材料(4人分)

キャベツ(太めの千切り)	400g
にんじん(千切り)	40g
ロースハムスライス(千切り)	3枚
塩	適量
[フルーツヨーグルトドレッシング]	
明治ブルガリアヨーグルト	
LB81プレーンシェフクリエ	80g
フルーツビネガードレッシング	30g
マンゴー(1.5cm角)	60g
塩・こしょう	各適量

#### 作り方

1. キャベツ・にんじんを塩で揉み、しっかりと水気を絞る。
2. ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
3. 1とロースハムスライスを2で和える。

### クリーミーかぼちゃサラダ

材料(4人分)

かぼちゃ	250g
明治ブルガリアヨーグルト	
LB81プレーンシェフクリエ	35g+15g
ミックスビーンズ	50g
シナモンパウダー	適量
A 塩	適量
ホワイトペッパー	適量
グラニュー糖	適量

#### 作り方

1. かぼちゃはレンジで加熱後、潰す。
2. 1にシェフクリエ35gを加え混ぜる。
3. 2にAを加えしっかりと混ぜる。
4. 器に盛り付け、残りのシェフクリエをトッピングする。

# 2 Arrange アレンジ

定番のメニューにシェフクリエでひと工夫。  
お肉を漬けこんだり、ソースに、グラタン、クリームパスタに…  
シェフクリエだからこそできるアレンジメニューです。



## タンドリーチキンプレート



### 材料 (1人分)

鶏胸肉	120g
塩	適量
ブラックペッパー	適量
明治ブルガリアヨーグルト	
A LB81プレーンシェフクリエ	40g
タンドリーシーズニング(ペースト)	8g
砂糖	1.5g
サラダ油	適量
酒	適量
ターメリックライス	15g
	1人前

### 作り方

1. 鶏胸肉に塩・ブラックペッパーで下味をつける。
2. Aを混ぜ合わせておく。
3. 熱したフライパンにサラダ油を引いて鶏胸肉を焼く。裏返したら酒を振りかけ、蓋をして蒸し焼きにする。
4. 皿にターメリックライスを盛り付け、食べやすい大きさにカットした鶏胸肉をのせる。
5. 鶏胸肉の上にAのソースをかける。お好みで付け合わせの野菜を添える。



## まぐろとサーモンの ポキ丼



### 材料 (1人分)

明治ブルガリアヨーグルト	
LB81プレーンシェフクリエ	30g
アボカド	30g
おろしにんにく	適量
塩	適量
まぐろ(1.5cm角)	40g
サーモン(1.5cm角)	40g
しょうゆ	8g
白いりごま	適量
ご飯	1人前
韓国のり	2枚
かいわれ	3g

### 作り方

1. アボカドは種を取って皮をむき、ボウルに入れてフォークで潰し、シェフクリエ・おろしにんにくを加えてよく混ぜ、塩で味を調える。
2. まぐろ・サーモンにしょうゆをまぶし、白いりごまを加える。
3. 丼にご飯を盛り、韓国のりを揉みながらのせる。
4. 1・2をのせ、かいわれをトッピングする。

## 豚肉のじっくり みそ漬け丼



### 材料 (2人分)

豚ロース肉	100g×2枚
塩	適量
キャベツ(千切り)	60g
しそ千切り	2枚
白髪ねぎ	適量
糸唐辛子	適量
もち麦ご飯	2人前
サラダ油	適量

### [ヨーグルutmiso]

明治ブルガリアヨーグルト	
LB81プレーンシェフクリエ	80g
おろしにんにく	5g
おろしにんにくしょうが	2.5g
味噌	25g
砂糖	4g
しょうゆ	2.5g
塩	適量

### 作り方

1. ボウルにヨーグルutmisoの材料を入れて混ぜ、筋切りをした豚ロース肉を冷蔵庫で3時間以上漬け込む。
2. キャベツを塩揉みし、余分な水気を切っておく。
3. 熱したフライパンにサラダ油を引いて2の豚肉を焼き、食べやすい大きさに切る。
4. 丼にもち麦ご飯を盛り、2→3→Aの順に盛り付ける。





## こっくりヘルシーグラタン

### 材料(2人分)

明治ブルガリアヨーグルト	
LB81プレーンシェフクリエ	50g
ホワイトソース	80g
鶏胸肉(一口大)	60g
玉ねぎ(スライス)	60g
エリンギ	60g
しめじ	60g
塩・こしょう	各適量
オリーブオイル	適量
マカロニ(茹でる)	80g
ブロッコリー(一口大)	4個(60g)
明治北海道十勝パルメザンチーズ薄削り	10g
パン粉	適量

### 作り方

1. フライパンにオリーブオイルを引き、鶏胸肉・玉ねぎ・エリンギ・しめじを炒め、塩・こしょうで下味を付ける。
2. 温めたホワイトソースにシェフクリエを混ぜ合わせる。
3. 1・2・茹でたマカロニを混ぜる。
4. 耐熱容器に3を入れ、ブロッコリー・明治北海道十勝パルメザンチーズ薄削り・パン粉をのせ、オーブンで200℃・20分間焼く。  
※焼成時間・温度は調整してください。

*Point* シェフクリエでおいしくカロリーダウン



## さわやか トマトクリームパスタ

### 材料(1人分)

スパゲティ	1人前
ベーコン(2cm幅に切る)	20g
好みのトマト系パスタソース	100g
明治ブルガリアヨーグルト	
LB81プレーンシェフクリエ	30g
バジル	適量

### 作り方

1. 炒めたベーコンとパスタソース、シェフクリエを混ぜ、温める。
2. 茹でたスパゲティと1を絡め、皿に盛りつける。
3. バジルをトッピングする。







## ハニーマスタードバーガー

### 材料(1個分)

デニッシュ(半分に切る)	1個
レタス	1枚
明治クリームチーズスライス	1枚
ベーコン(両面焼く)	1枚
明治ブルガリアヨーグルト	
LB81プレーンシェフクリエ	約35g
ハニーマスタード	10g

### 作り方

デニッシュ(下)→レタス→明治クリームチーズスライス  
→ベーコン→シェフクリエ→ハニーマスタード→デニッシュ(上)  
の順に重ねる。

*Point* 具材のひとつとして



## ふわふわ挽肉と トマトのヨーグルトカレー

### 材料(作りやすい分量)

明治ブルガリアヨーグルト	
LB81プレーンシェフクリエ	90g
鶏挽肉	300g
A	
にんにく(みじん切り)	4.5g
しょうが(みじん切り)	4.5g
B	
玉ねぎ(1cm角)	120g
カットトマト缶	400g
C	
黄パプリカ(1cm角)	60g
ピーマン(1cm角)	45g
水	450g
ローリエ	1枚
カレールウ	90g
塩・こしょう	各適量
ご飯	1人前

### 作り方

1. ボウルにシェフクリエと鶏挽肉を入れて混ぜ合わせる。※潰け込んでも◎
2. 鍋に1とAを入れて、中火でよく炒める。
3. Bを加えて全体を混ぜ合わせたら水を加え、ローリエを入れる。ひと煮立ちしたらCを加えて、カレールウを溶かす。塩・こしょうで味を調える。
4. 器にご飯を盛り、カレーを盛り付ける。





## たたききゅうりと蒸し鶏のサラダ

### 材料(1人分)

ほぐし蒸し鶏	40g
きゅうり	1/2本
プチトマト(1/2カット)	4個
A 明治ブルガリアヨーグルト	
LB81プレーンシェフクリエ	30g
玉ねぎドレッシング	15g

### 作り方

1. きゅうりを棒などで叩き、食べやすい大きさにカットする。
2. Aを混ぜ合わせ、全ての具材を和える。



## フィッシュ&チップス with まろやかタルタル

### 材料(2人分)

フィッシュフリッター	6個
ナチュラルカットポテト	50g
サラダ油	適量
[ まろやかタルタルソース ]	
ゆで卵(刻む)	1個
ピクルス(刻む)	20g
明治ブルガリアヨーグルト	
LB81プレーンシェフクリエ	60g
塩	適量

### 作り方

1. まろやかタルタルソースの材料をすべて混ぜ合わせる。
2. 180℃の油で、フィッシュフリッター・ナチュラルカットポテトを揚げる。
3. 2に1を添える。

**Point** シェフクリエでおいしくカロリーダウン



## 鶏ささみのソテー キムチヨーグルトソース

シェフクリエにキムチ、塩、レモン汁、しょうゆをと合わせて混ぜるだけ! さっぱりとしたささみ肉によく合います。



Variation Recipe

# 3 Unique ユニーク

シェフクリエだからこそできる  
意外な組み合わせのメニュー。  
シェフクリエを使ってコク、まろやかさ、  
うまみをプラスした新しいメニューです。

クリーミーナンブラーソース

スイートチリソース

## 蒸し鶏と海老の生春巻き

### 材料(4本分)

生春巻きの皮	4枚
ほぐし蒸し鶏	60g
蒸し海老(背中から1/2カット)	8尾
きゅうり(千切り)	80g
人参(千切り)	60g
パクチー	12g
ピーナッツ(砕く)	12g
明治ブルガリアヨーグルト	
LB81プレーンシェフクリエ	80g

### [クリーミーナンブラーソース]

明治ブルガリアヨーグルト	
LB81プレーンシェフクリエ	40g
ナンブラー	3g
おろしにんにく	適量
スイートチリソース	適量

まぜる



のせる



### 作り方

1. 生春巻きの皮は、水にぬらしたキッチンペーパーではさみ戻す。
2. 生春巻きの皮を広げて具材を手前にのせ、さらにシェフクリエをのせて、巻く。
3. クリーミーナンブラーソースの材料を混ぜ合わせる。
4. 2種類のソースを添える。



## 冷製カルボナーラ

### 材料(1人分)

スパゲティ	1人前
明治ブルガリアヨーグルト	
LB81プレーンシェフクリエ	70g
卵黄	30g
A 明治北海道十勝バルメザンチーズ生削り	20g
塩	2g
ブラックペッパー	適量
オリーブオイル	10g
生ハム	4枚
ベビーリーフ	8g
温泉卵	1個
ブラックペッパー	適量

### 作り方

1. Aの材料をしっかり混ぜ合わせておく。
2. 茹でたスパゲティを冷水で締め、1と合わせる。
3. 皿に盛り付け、生ハム・ベビーリーフ・温泉卵をトッピングしてブラックペッパーをふる。



## ラタトゥイユDON

### 材料(1人分)

明治ブルガリアヨーグルト	
LB81プレーンシェフクリエ	30g
ご飯	1人前
ラタトゥイユ	200g
ブラックペッパー	適量
明治北海道十勝バルメザンチーズ薄削り	適量

### 作り方

1. 器にご飯を盛り、温めたラタトゥイユをのせる。
2. シェフクリエをのせ、明治北海道十勝バルメザンチーズ薄削り、ブラックペッパーを散らす。





## のせる とろ～りヨーグルトオムレツ

### 材料(1人分)

ベーコン	20g
かぼちゃ	25g
レンコン	15g
マッシュルーム	15g
玉ねぎ	15g
パニャカウダーソース	20g
明治ブルガリアヨーグルト	
LB81プレーンシェフクリエ	40g
卵	2個
サラダ油	適量

### 作り方

1. 具材を1cm角にカットし、かぼちゃはあらかじめレンジなどで火を通しておく。
2. フライパンにサラダ油を引き、具材を炒め、パニャカウダーソースで味付けをする。
3. 新しいフライパンにサラダ油を引き、溶いた卵を入れ空気が入るように少し混ぜ、シェフクリエと2をのせて巻く。



## つけこむ まろやか スティックピクルス

### 材料(作りやすい分量)

明治ブルガリアヨーグルト	
LB81プレーンシェフクリエ	1個
ガムシロップ	10g
ブラックペッパー(ホール)	8g
ローリエ	2枚
塩麹	55g
塩	適量
好みの野菜(今回はにんじん、きゅうり、黄パプリカ使用)	
	トータル800~900g目安

### 作り方

保存袋に全ての材料を入れて混ぜ、6時間ほど冷蔵庫で漬ける。



## ポークステーキの レモンサワークリーム



### 材料 (2人分)

豚ロース厚切り肉	120g×2枚
塩・こしょう	各適量
レモンの輪切り	2枚
オリーブオイル	適量
[レモンサワークリーム]	
明治ブルガリアヨーグルトLB81	
プレーンシェフクリエ	60g
レモン汁	5g
レモンの皮(すりおろす)	適量
塩・こしょう	各適量
しょうゆ	1.5g

### 作り方

1. 豚肉に塩・こしょうをまんべんなくふる。
2. フライパンにオリーブオイルを引いて、1とレモンの輪切りを入れて焼く。
3. レモンサワークリームは全ての材料を混ぜ合わせる。
4. 皿に2を盛り、お好みで付け合わせの野菜を添える。
5. 4に3を添える。

# 4 Trend トレンド

話題性のある彩り鮮やかなメニューにシェフクリエを。  
のせて、はさんで、ソースに混ぜて…美味しさをプラスしたメニューです。



## 彩り野菜のチョップドサラダ シェフクリエ添え

### 材料(2人分)

グリーンレタス	2枚	クルミ	5g
サラダ海老	5尾	明治ブルガリアヨーグルト	
アボカド	1/4個	LB81プレーンシェフクリエ	約25g
パプリカ(赤・黄)	各10g	イタリアンドレッシング	20g
ブラックオリーブ(スライス)	8枚		

### 作り方

1. グリーンレタスは大き目にカットし、サラダ海老・アボカド・パプリカを1.5cm角にカットする。
2. 1とブラックオリーブ・クルミを器に盛りシェフクリエをトッピングする。
3. ドレッシングを添えて提供する。



## オープンサンド

### 材料(1人分)

#### [ シュリンプサラダ ]

ライ麦パン	1枚
蒸し海老	3尾
ベビーリーフ	8g
ミニトマト(スライス)	2個分
明治ブルガリアヨーグルト	
LB81プレーンシェフクリエ	40g
フレンチドレッシング	適量

#### [ いちじくコンポート ]

くるみパン	1枚
明治ブルガリアヨーグルト	
LB81プレーンシェフクリエ	10g
いちじくコンポート	適量

### 作り方

1. 各パンをトーストする。
2. シェフクリエを塗り、各具材をトッピングする。

## 具だくさんビーフタコス



### 材料(2人分)

牛バラ肉	200g	明治ブルガリアヨーグルト	
A 塩・こしょう	各適量	LB81プレーンシェフクリエ	80g
焼き肉のたれ	50g	レタス(1cm短冊)	60g
サラダ油	適量	トマト(1cm角)	30g
フラワータコス	2枚	アボカド(スライス)	1/2個

### 作り方

1. フライパンにサラダ油を引き、牛バラ肉を炒め、Aで味付けする。
2. シェフクリエをなめらかになるまで混ぜておく。
3. フラワータコスで具材を巻き、仕上げにシェフクリエをかける。

#### Point

かき混ぜて  
なめらかに



## 贅沢スペアリブ 香るフルーティーソース



### 材料(4本分)

スペアリブ	4本
バーベキューソース	40g
[ 香るフルーティーソース ]	
明治ブルガリアヨーグルト	
LB81プレーンシェフクリエ	40g
マーマレード	20g
フライドポテト	お好みの量

### 作り方

1. 密閉袋にスペアリブ・バーベキューソースを入れ、3時間以上漬け込む。
2. オープンで180℃・15分焼き、裏返してさらに5分焼く。  
※焼成時間・温度は調整してください。
3. シェフクリエとマーマレードを混ぜ合わせ、ソースを作る。
4. 皿にスペアリブを盛り付け、ソースをかけ、フライドポテトを添える。

# 5 Spécialité スペシャルリテ

いつものメニューにシェフクリエをプラスして贅沢なメニューに。  
ソースとして、お肉に練り込んだり、漬けこんで焼いて…  
ワンランク上の味をお楽しみいただけるメニューです。





## チキン南蛮 和風タルタルソース



### 材料(2枚分)

鶏もも肉	200g
明治ブルガリアヨーグルト	
A LB81プレーンシェフクリエ	40g
塩・こしょう	各適量
小麦粉	適量
卵	1/2個
サラダ油	適量
[和風タルタルソース]	
ゆで卵(刻む)	1個
しば漬(刻む)	20g
明治ブルガリアヨーグルト	
LB81プレーンシェフクリエ	60g
塩	適量
[甘酢]	
しょうゆ	18g
酢	30g
砂糖	20g

### 作り方

1. 鶏もも肉にAを加え、しっかりと揉み込み30分以上寝かせる。
2. 1に小麦粉・卵を加え、170℃の油で揚げる。
3. 和風タルタルソース・甘酢の材料をそれぞれ混ぜ合わせる。
4. 2を甘酢にくぐらせ、皿に盛りつける。
5. 和風タルタルソースをかける。

### Point

ソースにも、漬け込み調味料でも



## ローストポークの 柚子こしょうヨーグルトソース

### 材料(1皿分)

ローストポーク	100g
[柚子こしょうヨーグルトソース]	
柚子こしょう	2.5g
明治ブルガリアヨーグルト	
LB81プレーンシェフクリエ	30g

### 作り方

1. ボウルに柚子こしょう・シェフクリエを入れて混ぜ合わせてソースを作る。
2. ローストポークをカットして皿に盛り付け1のソースをかける。  
お好みで付け合わせの野菜を添える。





## きのことツナのキッシュ

材料(約7.5cmタルト5個分)

### [ 卵液 ]

卵	1個
明治ブルガリアヨーグルト	
LB81プレーンシェフクリエ	50g
牛乳	25g
明治北海道十勝パルメザンチーズ生削り	20g

ツナ	60g
玉ねぎ(スライス)	45g
きのこミックス	80g
ほうれん草(3cm幅に切る)	40g
塩・こしょう	各適量
オレガノ	適量
サラダ油	適量

### 作り方

1. 卵液の材料をすべて混ぜ合わせる。
2. フライパンにサラダ油を引き、具材を炒めて塩・こしょうで味を調え、オレガノを加える。
3. 1と2を合わせ、タルトカップに充填する。
4. オーブン180℃・30分間焼く。  
※焼成時間・温度は調整してください。

ねりこむ



## ジューシーハンバーグ

材料(4人分)

合い挽き肉	500g
ソテードオニオン	90g
卵	25g
パン粉	10g
明治ブルガリアヨーグルト	
LB81プレーンシェフクリエ	30g
塩	2g
ブラックペッパー	0.2g
ナツメグ	0.2g

デミグラスソース 適量

### 作り方

1. 全ての材料を混ぜ合わせる。
2. 4つに成型し、焼成する。
3. 皿に盛り付け、デミグラスソースをかける。  
お好みで付け合わせの野菜を添える。



# ヨーグルトが 肉をやわらかく

肉をヨーグルトで漬け込むと、乳酸が肉の筋繊維をほぐして細胞やコラーゲンの成分を含んでふくらみ、肉質をやわらかくジューシーにすると言われています。豚肉や鶏肉だけでなく、鮭や鯛(ぶり)などの魚にも応用できます。

ヨーグルトにつけこんだ肉はやわらかくなるだけでなく全体の味がまろやかになりますし、牛乳やヨーグルトのたんぱく質や脂肪球には吸臭作用があるので、レバーや魚など臭みのある材料の下処理としても効果を発揮するのでまさに一石三鳥です。



豚肉のじっくりみそ漬け丼 ⇨ P.15



ふわふわ挽肉とトマトのヨーグルトカレー ⇨ P.17



チキン南蛮 和風タルタルソース ⇨ P.25

## • ヨーグルトの浸漬実験 •

### テスト条件

浸漬後に水洗し、  
ブランチングした後、  
1%食塩水中で殺菌

#### 漬け込み材料

⇨ 牛肉25mm角ダイス

#### 漬け込み時の比率

⇨ 肉：溶液=1：1

#### 漬け込み時間

⇨ 18時間



### 結果

#### ① 浸漬後の溶液pH

乳酸0.5% ⇨ 4.49

乳酸1% ⇨ 4.04

ヨーグルト  
(2倍希釈) ⇨ 4.86

ヨーグルト原液 ⇨ 4.60

#### ② 官能評価

柔らかさは1～7で評価。1が硬く、7が柔らかい。

殺菌条件	95℃	110℃	121℃
未処理	1	3	5
0.5% 乳酸	2 ほどけるが 筋は硬い	3 少し バサつく	6
1.0% 乳酸	3 ほどけるが 筋は硬い	5 酸味を 感じる	7
ヨーグルト (2倍希釈)	2	5	6
ヨーグルト	3	4 少し バサつく	6.5

### まとめ

- 未処理品と比較し、乳酸、ヨーグルトとも肉を柔らかくした。
- 乳酸を使用すると肉に酸味が残るため、風味の面でもヨーグルトが優れていると考えられた。

# 6 Dessert デザート



まぜる



## ヨーグルトグラニテ

材料(作りやすい分量)

明治ブルガリアヨーグルト LB81プレーンシェフクリエ	1個
お好みのフルーツ (今回はストロベリー・ラズベリー使用)	40g
ガムシロップ	30g
明治完熟苺シャーベット	#18-1d
ミント	適量

作り方

1. 容器のままシェフクリエにガムシロップを混ぜる。
2. フルーツを混ぜ合わせ、冷凍庫で凍らせる。
3. 器に2をお好み量削る。
4. 明治完熟苺シャーベットを添え、ミントを飾る。

Point

容器のまま  
凍らせる!



## ヨーグルトの ハニースフレパンケーキ



材料(約5~6枚分)

[パンケーキ]

A	卵黄	2個分
	明治ブルガリアヨーグルト	
	LB81プレーンシェフクリエ	90g
	グラニュー糖	30g
	サラダ油	20g
	薄力粉	50g
	ベーキングパウダー	小さじ1
	卵白	3個分
	塩	ひとつまみ
	レモン汁	小さじ1/2

[盛り付け]

	パンケーキ	3枚
	明治ブルガリアヨーグルト	
	LB81プレーンシェフクリエ	30g
	明治つぶつぶ果肉のストロベリー	#18-1d
	はちみつ	約20g
	いちご(1/2カット)	4個
	ラズベリー	3個
	ブルーベリー	5個
	フリーズドライいちご(クラッシュ)	適量
	ミント	適量

作り方

[パンケーキ]

1. ボウルにAを入れよく混ぜる。
2. 合わせてふるった粉類を入れ、滑らかになるまで混ぜる。
3. 卵白・塩・レモン汁を別のボウルに入れ、しっかりと泡立てる。
4. 2に3を加えさっくりと混ぜ、温めたフライパンで生地を焼く。

[盛り付け]

1. 皿にパンケーキを並べ、トッピングする。



## Variation Recipe



キャラメル  
バナナパフェ



シェフクリエ  
アフタヌーンティー



ストロベリー  
ヨーグルトクレープ



まぜる

## ヨーグルトバーク

### ベリー

材料(作りやすい分量)

明治ブルガリアヨーグルト	1個
LB81プレーンシェフクリエ	50g
はちみつ	適量
明治完熟苺シャーベット	適量
冷凍ミックスベリー	適量
冷凍フランボワーズ	適量

### 作り方

1. 全ての材料を混ぜ合わせる。
2. バット等に1を広げ均等にならし、冷凍してお好みのサイズにカットする。

\*\*\*  
ヨーグルトバークで  
アレンジ!  
\*\*\*



### トロピカル

材料(作りやすい分量)

明治ブルガリアヨーグルト	1個	パイナップル	適量
LB81プレーンシェフクリエ	50g	[トッピング]	
はちみつ	適量	ピスタチオ	適量
明治果肉入マンゴーソルベ	適量	タイム	適量
冷凍マンゴー	適量		

### 作り方

1. 全ての材料を混ぜ合わせる。
2. バット等に1を広げ均等にならし、冷凍してピスタチオ・タイムを飾る。



まぜる

## フローズンヨーグルトスカッシュ キウイ&パイナップル

材料(1杯分)

ヨーグルトバーク	1杯につき6個	[ヨーグルトバーク(12個分/作りやすい分量)]	
炭酸水	150g	明治ブルガリアヨーグルト	
キウイソース	50g	LB81プレーンシェフクリエ	
		180g	
		ガムシロップ	10g
		キウイ(1cm角)	50g
		パイナップル(1cm角)	50g

### 作り方

1. シェフクリエ・ガムシロップをしっかりと混ぜ合わせる。
2. 製氷皿などにキウイ・パイナップルを入れ、1を流し込む。
3. 2を冷凍庫で凍らせる。
4. グラスにキウイソース、ヨーグルトバークを入れ、炭酸水を注ぐ。



## 濃密ヨーグルトと苺の フロズンドリンク



### 材料(1杯分)

明治ブルガリアヨーグルト	[トッピング]
LB81プレーンシェフクリエ …… 80g	明治ホイップ&ホイップ DX …… 25g
水 …… 30g	苺ソース …… 10g
A クラッシュ氷 …… 50g	フリーズドライいちご(クラッシュ) …… 適量
明治完熟苺シャーベット …… 100g	ミント …… 適量

### 作り方

1. グラスにシェフクリエを入れる。
2. Aをブレンダーにかけてグラスに注ぎ、トッピングする。



## 果肉ゴロゴロスムージー



### 材料(1杯分)

明治ブルガリアヨーグルト	
LB81プレーンシェフクリエ ……	160g
明治濃味葡萄ソルベ ……	80g
葡萄(8mm角) ……	50g
ミント ……	適量

### 作り方

1. シェフクリエ・明治濃味葡萄ソルベをボウルに入れ、スプーンでさっくりと混ぜ合わせる。
2. グラスに角切りの葡萄、1の順に入れ、葡萄・ミントを飾る。

**Point** 濃密シェフクリエでブレンダー不要!

## 温ヨーグルトドリンク



### 材料(各1人分)

[カシスモンブラン]	[アップルハニージンジャー]
明治ブルガリアヨーグルト	明治ブルガリアヨーグルト
LB81プレーンシェフクリエ …… 60g	LB81プレーンシェフクリエ …… 80g
牛乳 …… 90g	100%アップルジュース …… 80g
マロンクリーム …… 20g	すりおろししょうが …… 適量
カシスシロップ …… 5g	はちみつ …… 15g
[ストロベリー]	
明治ブルガリアヨーグルト	
LB81プレーンシェフクリエ …… 60g	
牛乳 …… 90g	
ストロベリービューレ …… 20g	
砂糖 …… 7g	

### 作り方

- 各材料をすべて混ぜ合わせ、レンジで600W・1分程温める。  
※加熱時間は調整してください。



