腸内もびっくり！！

ヨーグルト

甘味料は「はちみつ」や
「シロップ」などお好みで

材料

◎牛乳（成分無調整）　1㍑

◎ヨーグルト　　1個（122g）

★甘味料　　お好みで

作り方

① 容器にヨーグルトを全部を入れます。

② 牛乳をヨーグルトが隠れるぐらい入れて、スプーンでしっかりと混ぜます。
（※お好みで甘味料を入れても良いです。）

③ 残りの牛乳を半分程度入れてしっかり混ぜます。

④ さらに残りの牛乳を全部入れてしっかり混ぜます。

⑤ 蓋をしっかり閉め、低温調理器で「42度・8時間」設定した鍋に入れます。

⑥ 8時間経過後、流水で粗熱を取った後に、冷蔵庫で冷やせば完成！！