

# 手作りヨーグルト



材料 作りやすい分量 (子ども 10 人分)

牛乳 (スキムミルク・豆乳 OK) . . . 1 リットル

ヨーグルト菌 (市販) . . . . . 1 袋

※使用する菌の分量は、商品に記載してある分量を参考に  
してください

---

## 手順

1. 牛乳を熱めのお風呂程度に温める (約 38~43℃)
2. 殺菌した容器に①を入れ、ヨーグルト菌を加えしっかりかき混ぜる
3. ②の容器を 42℃くらいが保持できる環境に置き、6 時間発酵させる  
※可能であれば、電気コタツの温度設定 1 や就寝中のコースを  
選択して、容器をコタツで寝かせる方法が比較的簡単です
4. 容器を軽くゆすってみて、全体が固まっていたらできあがり  
冷蔵庫で保存し、早めに食べる