おいしく腸活！ フローズンヨーグルト

お気に入りの商品や、料理方法など、組合員さんから寄せられた声を伝えて広げる「わが家のいちおし活動」。
今回は「フローズンヨーグルト」に寄せられた組合員さんの声や、メーカーさんからのメッセージをご紹介します。

牛乳を60%使用した、さっぱりとしたフローズンヨーグルト。乳酸菌が生きている発酵乳を凍らせました。1989年に発売された隠れたロングセラー商品です。

CO・OP フローズンヨーグルト（105㎖×6）
※店舗では3個入り。
宅配予定 7月4回　店舗取扱い

1個あたり 120kcal!

わが家のいちおし

大人も子どもも絶対ハマる

甘すぎず、とてもさっぱりしたヨーグルト味のシャーベット。一度食べるとずっと食べたくなる味です。アイスクリームなど冷たい物が苦手な私でも、これなら食べられます。大人も子どもも絶対ハマります♪いつ食べても美味しいよ～(^-^)
（下関市　ゾロラブさん）

メーカーの中央製乳株式会社さんからメッセージ

フローズンヨーグルトは、1970年代にアメリカで流行し、日本では80年代から販売がされはじめました。CO・OPフローズンヨーグルトは、89年に発売し、当時は海外の流行を真似る形が、今ではすっかり人気商品として定着しています。

この商品は、アイスと同様に、ヨーグルトを攪拌して空気を入れて凍らせるため、ヨーグルトとアイスを両方作れる設備が必要で、国内でもフローズンヨーグルトを製造できるのは実は数社しかありません。製造工場（中央製乳）は、昭和30年からヨーグルトを作っている乳製品メーカーとして、デリケートな乳酸菌を丁寧に管理し、酸味をしっかり楽しめる昔ながらのヨーグルトの味を大切にしています。

フローズンヨーグルトに寄せられた 組合員さんの声

“白熊風”でリッチな気分

（山口市　N・Iさん）

フローズンヨーグルトが少し溶けるのを待って、缶詰のみかんや桃、さくらんぼやりんご、すいかを型抜きして飾って“白熊風”にしていただくとリッチな気分になります。

低カロリーで罪悪感も少ない

（山口市　M・Fさん）

夫の子どもの頃からの大好物。見つけるとたくさん買ってストックします。さっぱりしていて美味。しかも低カロリーなので夜に食べても罪悪感が少ないです。

ブルーベリーソースを混ぜて

（下松市　Y・Mさん）

フローズンヨーグルトにブルーベリーソースを混ぜて食べるのが好きです！あっさりしていて美味しいです！

バナナの薄切りと一緒に

（山口市　チャレンジャーさん）

主人はヨーグルトが苦手で食べられなかったのですが、なんとか食べさせたいと思い、このフローズンヨーグルトにバナナの薄切りを混ぜたところ、食べられるようになりました（孫たちは信じられないといいましたが）。以来、重宝しています。

色も楽しむ簡単スイーツ

（周南地域　周陽コープ委員会）

CO・OPフルーツミックスとただの炭酸水をグラスに注いで、上にCO・OPのフローズンヨーグルトをのせました。ガムシロップを用意してましたが、フルーツとフローズンヨーグルトの甘さがあり、シロップがなくても十分美味しかったです。炭酸水を注いだ瞬間、ベリーの鮮やかな色が出て、とてもきれいでした。フローズンヨーグルトを入れたら今度はピンクに染まり、色でも楽しめました。子どもの場合は、シロップで甘さを足したり、フローズンヨーグルトをバニラアイスにしても美味しいと思います。

声の輪（こえのわ） KOENOWA

【今回のテーマ】カラダの中からキレイをめざせる おすすめ商品

こんにゃくで体のお掃除

（周南市　M・Sさん）

生芋板こんにゃくは、私の中ではキレイをめざせる商品です。ゴマ油で焦げ目がつくまでよく炒めて、みりん、しょうゆ、しょうが、酒でからめて味を染み込ませると常備食になり、こんにゃくが腸のお掃除をしてくれるので、私にとっては欠かせません。

CO・OP生芋板こんにゃく
毎週取扱い　店舗取扱い

ヨーグルトに漬けたプルーン

（柳井市　C・Hさん）

種ぬきプルーンがいちおしです。プレーンヨーグルトに前日漬け込んで、翌日夜に食べます。便秘にはよく効きますよ。食べ始めてからは便秘とはおさらばです。

CO・OP種ぬきプルーン
宅配予定 7月2回　店舗取扱い

大山ヨーグルト

（山口市　K・Iさん）

大山のヨーグルトがお気に入りです。我が家は毎朝ヨーグルトが欠かせません。酸味がちょうどいいですね。私はバナナやフルーツグラノーラを入れて食べていますよ。おかげでおなか（腸）の調子もいいですよ。

CO・OP大山ヨーグルト
毎週取扱い　店舗取扱い

手作り甘酒

（岩国市　まーちゃんさん）

腸活にはこうじと豆乳を使って、米粉のおやつを作っています。こうじを使い甘酒を作り、その甘酒と豆乳、米粉でマフィンやむしパンを作っています。

【甘酒レシピ】乾燥米こうじ200g、ごはん100g、水300～340gを炊飯器の釜に入れて混ぜて、炊飯器のフタはせず濡れふきんでフタをして、保温状態で6時間おいておく！

ネバネバ食材で美腸に

（下関市　T・Yさん）

日本美腸協会認定、美腸アドバイザーの私のおすすめは「恩納村産味付糸もずく」「三陸産山かけめかぶ」の2つ。いわゆるネバネバ食材！便通改善にもなるし、つるんとノドごしもいいのでおすすめです！

恩納村産味付糸もずく
毎週取扱い　店舗取扱い

三陸産山かけめかぶ
宅配予定 7月2回

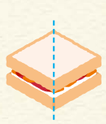
「わが家のいちおし活動」では、皆さんのおすすめ商品もご紹介していきます。テーマに合わせて、ぜひご参加ください♪

表紙の料理レシピのご紹介

フルーツヨーグルトサンド

材料（2人分）
フローズンヨーグルト：1個／デニッシュ食パン：2切／冷凍マンゴー：30g／いちごソース：15g

作り方
❶デニッシュパンの厚さを半分に切る。
❷1枚の上にマンゴー、いちごソース、フローズンヨーグルトの順にのせ、もう1枚をのせて、ラップで包み、冷凍庫で冷やし固める。
❸❷を半分に切って、皿に盛り付ける。
※お好みで生クリーム等を添えてどうぞ。



ベリーヨーグルトアイス

材料（2人分）
フローズンヨーグルト：2個／冷凍ミックスベリー：100g

作り方
❶フローズンヨーグルトと冷凍ミックスベリーを容器に入れて混ぜ合わせ、冷凍庫で冷やし固める。
❷❶を器に盛り付ける。
※ウエハース等を添えてもいいですね。

フレッシュフルーツ添え

材料（2人分）
フローズンヨーグルト：2個／キウイ：1個／パイン：2切／さくらんぼ：数個

作り方
❶フローズンヨーグルトはディッシャーで皿に盛る。
❷キウイ、パインは食べやすく切り、さくらんぼと共に、❶に添える。
※フルーツはお好みのものでどうぞ♪

次回は「CO・OP沖縄県産もずくスープ」に関するエピソードや、フリーズドライスープなど防災のために備えている商品を教えてください。

11ページの「おたより用紙」にて。お待ちしてい～ます♪