



つくってみませんか

ヨーグルト寒天 ブルーベリーソースかけ

《材 料》(4人分)

ヨーグルト	200g
粉寒天	4g
砂糖	大さじ2
水	150cc
レモン汁	大さじ2
ブルーベリージャム	小さじ2
水	小さじ1

季節のフルーツ……適量

(1人分の栄養価 70Kcal)

腸のお掃除をする寒天や、善玉菌を増やすヨーグルトなどを取りましょう。腸活で老化予防！



《作り方》

- ① 水に寒天を入れて火にかけ、溶けたら砂糖を加えて少し煮詰める。
- ② 火を止め粗熱が取れたら、ヨーグルトとレモン汁を混ぜ型に入れる。
- ③ 冷めたら冷蔵庫に入れ冷やし固める。
- ④ Aを混ぜて20秒レンジにかける。
- ⑤ ③を型から出し④のソースをかける。
- ⑥ 季節のフルーツを飾る。



(健康福祉部会 食生活改善推進会)