



つくってみませんか

ふわっとヨーグルトゼリー



《材 料》(4人分)

ヨーグルト	400g
砂糖	大さじ4
ゼラチン	10g
水	100cc
レモン汁	大さじ2
いちご	8個
いちごジャム	大さじ1
A 湯	大さじ1

(1人分の栄養価 65Kcal)

ヨーグルトの乳酸菌は腸内の善玉菌を増やし、便通を整え、腸内環境を良好に保ちます。



《作り方》

- ① 鍋に水100ccとゼラチンを入れふやかす。弱火にかけ、ゼラチンが溶けたら(沸騰させない!)砂糖を加えて溶かす。
- ② 鍋を火からはずし、ヨーグルトとレモン汁を加えて泡だて器で空気を含ませるように混ぜる。(氷を張ったボウルで冷やしながらか)
- ③ とろみがついて、もったりしてきたら、1人分ずつカップに盛り、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ Aを混ぜいちごソースを作る。ソースをかけ、いちごを添える。

(食生活改善推進会)