



R5.6月

ふるふる ヨーグルトゼリー

1個あたりの栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	147kcal	5.3g	3.6g	0.1g

材料・分量（4個分）

プレーンヨーグルト	1カップ（210g）
牛乳	1カップ（200ml）
砂糖	大さじ2
レモン汁	大さじ1
粉ゼラチン	5g
湯	大さじ2
【キウイソース】	
ゴールドキウイ	3個
砂糖	大さじ3
レモン汁	小さじ1/4

作り方

- 1 ヨーグルトは常温に戻しておく。
- 2 耐熱ボウルに牛乳と砂糖を入れて混ぜ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ（600W）で1分加熱する。
- 3 ②に①とレモン汁を加えて混ぜる。
- 4 容器にゼラチンを入れ、湯を加えてしっかり混ぜ溶かす。
- 5 ③に④を少しずつ加えながら、しっかり混ぜ合わせる。
- 6 型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 7 キウイは皮をむき、1cm角に切って耐熱ボウルに入れる。砂糖とレモン汁を加えてざっと混ぜる。
- 8 ふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600W）で約5分加熱する。取り出し、水分が多いようであればラップなしで2～3分加熱する。
- 9 粗熱を取り、ゼリーにかける。

ポイント

ゼラチンはしっかり溶かしてから、少しずつ混ぜ合わせましょう。

セタには星型フルーツを飾っても★



ふるふる、つるん♪
甘酸っぱいキウイソースがさわやか～！



料理動画はこちらから！

