

ミルクヨーグルトゼリー



1 人分の栄養価

エネルギー	91kcal	カルシウム	120mg
たんぱく質	5.3 g	食塩相当量	0.1 g
脂質	3.5 g		

一口メモ

お好みで果物を添えると、彩りが鮮やかになります。

材料（2 人分）

作り方

品名	量	下準備	
プレーンヨーグルト （無脂肪でないもの）	1/2 カップ		① 粉ゼラチンに水（大さじ 2）を加え、ふやかす。
牛乳	1/2 カップ		② 牛乳を温めて砂糖を加えて溶かし、①を加えて煮立てないように煮溶かす。
砂糖	大さじ 1		③ プレーンヨーグルトを加えてよく混ぜ、型に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
粉ゼラチン	4 g		