



オレンジヨーグルトゼリー



甘さは控えめですが、オレンジジュースとヨーグルトの爽やかさと、牛乳の濃厚さがマッチ！
親子で一緒に作ってみませんか？

【材料】

分量：4人分
100%オレンジジュース…100ml
プレーンヨーグルト…100g
牛乳…60ml
粉ゼラチン…5g
砂糖…30g
水…50ml
好きなフルーツ（飾り用）

【作り方】

- ①プレーンヨーグルトと牛乳、砂糖をボウルに入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ②水に粉ゼラチンをふり入れて混ぜ、ふやけたら湯煎または電子レンジで加熱し粉ゼラチンを溶かす。
- ③①を混ぜながら②で溶かしたゼラチンを入れ、さらにオレンジジュースを加える。
- ④型に流し入れ、冷蔵庫で1時間程度冷やし固める。
- ⑤ゼリーが固まったら完成。
お好みのフルーツで飾り付けしましょう。

調理のポイントにゃ～



- ・粉ゼラチンは「水にふり入れる」こと。粉ゼラチンに水を入れるとダマの原因になります。
- ・粉ゼラチンを溶かす際に電子レンジを使う場合は、600Wで約40秒加熱。沸騰させないよう注意しましょう。
- ・溶かしたゼラチンを入れるときは、①ヨーグルト液をよく混ぜながら入れることで、ゼラチンが均等に混ざりきれいに固まります。

牛乳とヨーグルトはカルシウムが豊富なので、カルシウム補給の間食にぴったり！
材料を計量して冷蔵庫に入れるまで15分程度でできるので簡単ですよ。

3時のおやつに
食べたいにゃ～！

