



# 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。  
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～！

