

濃厚ミルクのヨーグルトゼリー



1人分の熱量・栄養価

エネルギー	151 kcal
たんぱく質	5.6 g
脂質	4.0 g
炭水化物	23.4 g
カルシウム	150 mg
食塩相当量	0.1 g

乳製品でカルシウムを
効率よく摂りましょう！
しっかり水切りをすることで
チーズケーキのような触感に♪

デザート

カルシウム豊富なレシピ

濃厚ミルクのヨーグルトゼリー

【レシピ開発・製作・撮影】 静岡県立大学食品栄養科学部
フードマネジメント研究室 市川陽子准教授

<材料：2人分>

無糖ヨーグルト・200 g
普通牛乳・・・・50 cc
グラニュー糖・・・・15 g

粉ゼラチン・・・・2.5 g
水・・・・30 cc

A
レモン汁・・・・8 cc
マーマレード・・・・30 g

<作り方>

- ① ざるをのせたボールにキッチンペーパーをしき、ヨーグルトをのせて冷蔵庫で1～2時間おき水切りをしておく。
- ② 鍋にゼラチンと水を入れ、ふやかしておく。
- ③ ②の鍋に牛乳と砂糖を加えて火にかけて、沸騰させない程度に加熱し、ゼラチンを溶かす。
- ④ 鍋を火からおろし、あら熱がとれたら①のヨーグルトとレモン汁を加えて混ぜ、器に流し入れ固める。
- ⑤ Aを混ぜ合わせ、固めたゼリーの上にかける。