

夏にさっぱり！ ヨーグルトゼリー



【1個あたりの栄養量(トッピングの果物を除く)】
エネルギー 229kcal 食塩相当量 0.1g

～お手軽シリーズ～

* 日本食品標準成分表2020年度版(八訂)に基づいて計算をしています

【材料 作りやすい分量(8個分)】



* ヨーグルト	400g
* 生クリーム	200mL
* 牛乳	400mL
* 砂糖	100g
* 顆粒ゼラチン	15g
* レモン汁	小さじ1/3

写真は、冷凍の
グレープフルーツを
トッピングしています。
お好みでフルーツや
ソースをかけても美味しく
お召し上がりいただけます！

【作り方】

- ①鍋に牛乳と砂糖を入れて弱火にかけます。
ふつふつとして沸騰直前になったら火を止め、
ゼラチンを振り入れてよく溶かします。
- ②ボウルにヨーグルトと生クリームとレモン汁を入れ、よく混ぜます。
- ③①の粗熱がとれたら②のボウルに入れ、やさしく混ぜ合わせます。
カップに移し入れ、冷蔵庫で約1時間半冷やし固めます。

※今回は顆粒タイプのゼラチンを使用しています。粉ゼラチン、板ゼラチンなどをご使用の際は水でふやかす必要がありますので、商品表示をご確認の上調理してください。



栄養相談(無料)
も受付けています♪
薬局スタッフまで♪



クックパッドからも
チェックできます！
みなさんのつくれば
お待ちしております！

材料を溶かして固めるだけで
あっという間に出来上がり！
ヨーグルトや牛乳などの乳製品に
は、骨や歯を作るのに大切なカル
シウムが豊富に含まれています。
暑い夏のデザートに、さっぱりと
したゼリーを作ってみてはいかが
ですか？

栄養士 MEMO



皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成:(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士