



ヨーグルトゼリー

<材料・・・おとな4～6人分>

粉寒天・・・・・・・・・・ 4g

水・・・・・・・・・・ 320cc

砂糖・・・・・・・・・・ 65g

A { 生クリーム・・・・・・・・ 50g
プレーンヨーグルト・・・・ 200g
ブルーベリージャム・・・・ 25g

<作り方>

- ① ボウルにAを入れてよく混ぜ、常温に戻しておく。
- ② 鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、沸騰したら火を弱め、1～2分かき混ぜながらしっかり煮溶かす。砂糖を加え溶けたら火を止める。
- ③ かき混ぜながら、Aを少しずつ加える。
- ④ 型に流し、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れ、冷やし固める。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	126 kcal
たんぱく質	1.8 g
脂質	5.4 g
塩分	0.0 g

寒天は諏訪の地域食材です。

