



オレンジヨーグルト寒天

<材料・・・おとな4～6人分>

- 粉寒天・・・・・・・・・・4 g
- 水・・・・・・・・・・90 c c
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ4
- A { 100%オレンジジュース・・・120 c c
- プレーンヨーグルト・・・・・・・・120 g
- 生クリーム・・・・・・・・60 g
- みかん缶（飾る用）・・・・・・60 g

<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る。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 ①を少しずつ加える。
- ④ 型に流し、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ、冷やし固める。
- ⑤ 盛り付けてみかんを上を飾る。

棒寒天でも作れます。棒寒天は適当な大きさに割って30分程水で戻し、しっかり煮溶かしましょう。沸騰してから1～2分が目安です。



—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	111 kcal
たんぱく質	1.7 g
脂質	5.8 g
塩分	0.0 g