

甘酒ヨーグルトゼリー



<1人分の栄養価>

- ・エネルギー: 75kcal
- ・たんぱく質: 3.2g
- ・脂質: 1.0g
- ・炭水化物: 14.3g
- ・食塩相当量: 0.1g

野菜量
3g

材料	分量(6人分)	下準備	作り方
ヨーグルト(無糖)	200g		① 鍋にしょうがシロップの材料を入れ、火にかけて沸騰してから1分ほど煮る。 ② 別の鍋にAを入れて混ぜ、火にかける。ひと煮立ちさせて火からおろし、Bを加えて溶かし、ボウルに移す。 ③ ヨーグルトを加えて氷水にあてて混ぜながら冷やす。冷えたら冷蔵庫に入れる。 ④ 固まったらスプーンで取り分けて器に盛り、①をかけ、しょうがを飾る。
A		濃縮タイプの甘酒を使う場合、濃縮倍率に合わせて水を加え、190gにする	
甘酒	190g		
砂糖	20g		
	100mL		
B		水にゼラチンを入れてふやかす	
粉ゼラチン	10g		
水	100mL		
〈しょうがシロップ〉		皮をむき、千切り	
砂糖	20g		
水	大さじ2		
しょうが	20g		
〈準備するもの〉 氷			

☆ポイント☆

さっぱりとした夏にぴったりの一品♪

ヨーグルトを加えた後は、だまになりやすいのでしっかりと混ぜるのがポイント！
泡だて器を使うと、混ぜりやすくなります。

