



栄養価 (1人分)

エネルギー 142 kcal

たんぱく質 7.1 g

塩分 0.2 g

材料 (2人分)

- ・牛乳 50ml
- ・粉ゼラチン 2.5g
- ★牛乳 100ml
- ★砂糖 大さじ1.5
- ★ヨーグルト 100g
- ★レモン汁 大さじ1/2
(あれば)
- ・果物 適量

作り方

- ① 果物は小さく切っておく。
- ② 牛乳 (50ml) を電子レンジ 600wで1分温め、ゼラチンを入れよく溶かす。
- ③ ②に★を入れ、よく混ぜる。器に入れ冷蔵庫で冷やす。
- ④ 果物を上にのせる。

コツ・ポイント

- ・ヨーグルトと牛乳の割合はお好みで調整できます。さっぱりとした味で食べやすいデザートです。