

ヨーグルトゼリー ブルーベリーソース



1個分栄養価：エネルギー 97kcal 塩分 0.1g

★ポイント★

ブルーベリーソースをかけるので、ヨーグルトゼリーの甘さはひかえめにしています。ソースはジャムをお湯でのばすだけで、簡単に作ることができます。

●材料（4個分）

ヨーグルト	320g	ブルーベリージャム	大さじ2
砂糖	大さじ2		お湯
レモン汁	大さじ1		
ゼラチン	6g	キウイフルーツ	1個
牛乳	60cc		

●作り方

- ①ゼラチンに牛乳を入れて、ふやかしておく。
- ②ボールにヨーグルトを入れ、砂糖を加えて混ぜる。
- ③レモン汁を加えてさらによく混ぜる。
- ④①を電子レンジに約30秒かける。
- ⑤③に④のゼラチンを少しずつ混ぜながら加える。
- ⑥型に5等分して入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑦キウイフルーツは皮をむき、縦に4等分して5mm位の厚さに切る。
ブルーベリージャムにお湯を加えて混ぜる。
- ⑧⑥を皿にあけてブルーベリーソースをかけ、キウイフルーツを添える。

