



(写真は1/4量です)

にんじんのヨーグルトゼリー

(14cm×14cmの流し型1個分の材料)

- にんじんのしぼり汁 1本分
- (または、にんじんジュース 1/2カップ)
- レモン汁 小さじ2
- ヨーグルト 200g
- 生クリーム 50ml
- 粉寒天 4g
- さとう 70g
- 水 150ml
- 牛乳 120ml

ミントの葉

料理時間50分
(つきっきり20分)
(流し型1個分)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 703kcal |
| たんぱく質 | 15.3g |
| 脂質 | 30.4g |
| 塩分 | 0.6g |

適宜

作り方

にんじんをすりおろし、こして、しぼり汁を作る



にんじんジュースで代用してもよい

にレモン汁を加え、ヨーグルト、生クリームを混ぜ合わせる



鍋に水と粉寒天を入れ、煮溶かし、さとう、牛乳を加え混ぜ合わせる



に を少しずつ加え、手早く混ぜ冷やし固める

