



おやこでかんたんクッキング ～いちごのサワーゼリー～



前橋市健康増進課

【材料】4人分

いちご	80 g
砂糖	大さじ4
無糖ヨーグルト	160 g
〔粉ゼラチン	5 g
水	大さじ4
《飾り》	
ホイップクリーム	適量
いちご	1 個

管理栄養士からの ワンポイントアドバイス

- 子供が大好きいちごメニューです。
- ゼラチンは電子レンジで10秒程度加熱して溶かしてもよいです。

【作り方】

- ①分量の水にゼラチンを振り入れ、ふやかす。
- ②飾り用のいちごはへたを取らずに洗い、半分に切る。残りのいちごはへたを取って洗っておく。
- ③へたをとったいちご、砂糖、プレーンヨーグルトをミキサーにかける
- ④①のゼラチンを湯せんにかけて溶かし、③に加え、よく混ぜ型に流し入れ、冷やし固める。

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
80	3.6	1.7	12.9	53	0.1
kcal	g	g	g	mg	g