

～ヨーグルトゼリーのいちごソースかけ～

前橋市健康増進課

【材料】 4人分

プレーンヨーグルト	300 g
ゼラチン	8 g
水	小さじ 1
砂糖	大さじ 2



～いちごソース～

いちご	150 g
砂糖	大さじ 1
レモン汁	小さじ 1
ミント	適宜

【作り方】

- ①ゼラチンは水にふやかしておく。
- ②ヨーグルトはボウルにあけて常温に戻しておく。
- ③ゼラチンを湯煎にかけて溶かし、砂糖を加え混ぜる。
- ④溶けたら③とヨーグルトを混ぜて、器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤鍋にいちご、砂糖、レモン汁を入れていちごをつぶしながら火にかけ、ソースを作る。
- ⑥ゼリーの上にいちごソースをかけ、ミントを添える。

栄養士からの ワンポイントアドバイス

いちごはビタミンCが豊富に含まれているので、感染症予防にも効果的です。いちご6～7個で1日分の必要なビタミンCをとることができます。
いちごの季節ではない時は、冷凍いちごや旬の果物でも作れ、季節に合ったソースが楽しめます。

【1食分の栄養価】

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
90	4.8	2.3	14.4	97	0.1
kcal	g	g	g	mg	g