

ヨーグルトゼリー

『お母さんがえらんだ軽食とおやつ』より

2016.9 乳幼児を持つ母のグループの集まり

【材料】

粉ゼラチン	大さじ1
水	カップ1/2 (ゼラチンをしめらせておく)
牛乳	カップ1
砂糖	大さじ3
プレーンヨーグルト	カップ1/2

【作り方】

- ① 鍋に牛乳と砂糖を入れ火にかけて、砂糖がとけたらゼラチンを入れて、溶かす。
- ② これにヨーグルトを入れて、よく混ぜ、水でぬらした型に流しいれ、冷蔵庫で冷やす。