

爽やかな風味が広がる、春スイーツ ヨーグルトミルクゼリー



元気応援宣言！！

56

町食生活改善推進協議会だより



《作り方》

- ①牛乳にゼラチンを振り入れよく混ぜる。砂糖を入れ火にかける。ゼラチン、砂糖が溶けたら火を止め粗熱をとる。
- ②①が冷めたら、ヨーグルトを加えて混ぜ合わせ、器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③固まったゼリーの上に、お好みでフルーツをのせる。

なめらかな口どけで、子どものおやつ
や食後のデザートにぴったりですね。
お好みで旬のフルーツやジャムを添
えれば、彩りもあざやかに♪



《材料（4人分）》

ヨーグルト	400g	砂糖	大さじ 3	水	大さじ 2
牛乳	100ml	粉ゼラチン	5g	フルーツ	適宜

《1人分》エネルギー（112kcal）、タンパク質（6.0g）、脂質（4.0g）、カルシウム（156mg）※フルーツは除く

【連絡先】オシドリグループ事務局
森田（電話72・0271）

こんにちは。ドングリを送った時、お電話くださって、またオシドリハガキまでも。とてもうれしく思いました。本当に気持ち良かったです。喜んだのは私の方ですよ。今日も砂川公園ヘルンルン♪で行き、ドングリをルンルン♪で拾いました。ウグイスの鳴き声を聞き、桜はまだ開花していませんが、つぼみはピンク。春も感じました。

オシドリにゆ〜す VOL.232

～ お便り、続々～



今日の日野川、とっても穏やか。

【撮影者】加藤敏孝さん（日野町根雨）

送ります。割れているドングリが目立ちますがどうでしょう。食べてもらえたらうれしいです。ドングリを食べている姿を見てみたいです。秋になったらお邪魔したいと思います。

イヤイヤ、食べてもらっていると思うだけで十分幸せ。オシドリグループの皆さんありがとうございます。楽しみが増えました。

（総社市 宮田）