

## かぼちゃのヨーグルトゼリー

エネルギー 116kcal    カルシウム 82mg    塩分 0.1g

### 【材料】 8人分

カボチャ（皮つき 250g）、リンゴジュース（100cc）

砂糖（100g）、ヨーグルト（プレーン 500g）

ゼラチン（20g）

### 【作り方】

ゼラチンは分量の水に浸しておく。湯せん（または約 80℃のお湯で溶かす）にかけて溶かし、砂糖を加えて冷やす。

カボチャを蒸して、皮ごとよくつぶす。

つぶしたカボチャにリンゴジュースとヨーグルトを加えよく混ぜる。



の中にゼラチンを加えてよく混ぜ合わせ、型に流し入れて冷やして固める。