

小松菜のヨーグルトゼリー

▼エネルギー 105kcal ▼塩分 0.1g

【材料】8人分

小松菜（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。

ゆでた小松菜を3センチぐらいに切り、リンゴジュース、ヨーグルトといっしょにミキサーでよく混ぜる。

の中にゼラチンを加えてよく混ぜ合わせ、型に流し入れ冷やして固める。

