

## 人参ヨーグルトゼリー

エネルギー 134kcal 塩分 0.1g

【材料】6～8人分

ニンジン(250g) オレンジジュース(100cc) ヨーグルト(500g) 水(100cc) 砂糖(150g)

ゼラチン(15g)

【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。

ニンジンは、薄く切り、オレンジジュース、水(100cc)といっしょにして、とろ火で煮る。そして、ミキサーにかける。



の中に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固める。