



## ヨーグルトゼリー

小麦	卵
OK	OK

<材料（6カップ分）>

プレーンヨーグルト……………50g  
 牛乳……………250ml  
 砂糖……………大さじ3  
 粉ゼラチン……………5g  
 水……………50ml

飾り用の果物

いちご、キウイ、オレンジなど適宜

### <作り方>

- ① ボウルにヨーグルトと電子レンジで軽く温めた牛乳を入れ、砂糖を溶かすようによく混ぜる。
- ② 粉ゼラチンは水にふやかしてから、弱火で煮溶かす。
- ③ ①を静かにかき混ぜながら、②を少しずつ流し入れ、よく混ぜる。
- ④ お好みの型に③を7～8分目くらいまで流し入れ、冷蔵庫で半日～1晩ほど冷やし固める。  
※お好みの果物と一緒にどうぞ。

手軽にできて、暑い時期にぴったりの  
おやつです。  
顆粒タイプのゼラチンは、ふやかす手  
間なく作れますよ。



## にんじんジャム

牛乳	小麦	卵
OK	OK	OK

<材料（1人分）>

人参……………150g  
 りんご……………100g  
 砂糖……………70g  
 水……………200ml  
 レモン汁……………大さじ1

### <作り方>

- ① 人参、りんごは皮をむいて、すりおろす。
- ② ①に砂糖、水を加えて火にかけ、トロトロになるまで弱火で煮詰める。
- ③ 出来上がる前にレモン汁を加える。

手作りジャムは腐りやすいので、密閉容器  
に入れて冷蔵庫で保存し、早めに食べるよ  
うにしましょう。  
ジャムサンドにしたり、ヨーグルトに入れ  
たり、おやつに幅広く利用できます。

