

3Rクッキングレシピ

★おすすめポイント★

いちごヨーグルトかん おうちの人にも作ってあげましょう！！

- ・粉寒天を使って手軽に作れるヘルシーなデザートです。
- ・ヨーグルトの容器をボウル代わりに作ればさらに簡単&エコなレシピになります。
- ・ブルーベリー、りんごなど他の果物のジャムや、果物の缶詰でもOKです。

いちごヨーグルトかん

ざいりょう 6人分
材料

かんてん 寒天	3g
みず 水	200ml
さとらう 砂糖	40g
ヨーグルト	300g
イチゴジャム	80g

つくりかた 作り方

- ① イチゴジャムを器に分け入れる。
- ② ボウルにヨーグルトを入れ、泡立て器で混ぜ、なめらかにする。
- ③ 鍋に寒天、水、砂糖を加え、なべ底をかき混ぜながら沸騰するまで加熱する。
- ④ ヨーグルトの入ったボウルに③を加え、混ぜる。
- ⑤ イチゴジャムの入った器に流しいれ、数回混ぜたあと、冷やして固める。

