

栄養士さんの元気レシピ

[おやつは1日の総エネルギーの10%程度に。とりすぎに注意しましょう。]

ヨーグルトゼリー

おやつ 27

材 料	分量(6個分)
粉ゼラチン	10g
水	80ml
牛乳	240ml
砂糖	大さじ4
プレーンヨーグルト	240g
ブルーベリージャム	50g
湯	少々
90mlカップ	6個



《作り方》

- ① ゼラチンは分量の水に振り入れ、ふやかす。
- ② 鍋に牛乳と砂糖を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止め、①を入れる。
- ③ ヨーグルトに②を加える。
- ④ 器に③を流し、冷やし固める。
- ⑤ ブルーベリージャムを湯少々でゆるめて冷まし、④にかける。

1人分栄養価	
エネルギー	91kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	2.6g
炭水化物	12.7g
カルシウム	94mg
鉄	0mg
食塩相当量	0.1g

日本食品標準成分表2020年版(八訂)

食育推進スローガン

食べかたは、生きかただ。

食を愛そう、
未来を愛そう、
北九州と。



第四次北九州市食育推進計画

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/17200522.html>

