

《おやつ》 オレンジヨーグルトゼリー



火をつかわないで簡単にできます♪

▶材料（4人分）

プレーンヨーグルト	150g
オレンジジュース※	1カップ (200ml)
砂糖	大さじ1と1/2
粉ゼラチン	5g
水	大さじ3

※ジュースは果汁100%のものを使用する。

ほかのフルーツでもOK。

▶作り方

- ① 水を耐熱容器に入れ、粉ゼラチンをふり入れてふやかしておく。
- ② オレンジジュースを耐熱ボウルに入れ、砂糖を加え、600W のレンジで2分ほど加熱して砂糖を溶かす。
- ③ ②をレンジから取り出し、①を加えてよく溶かす。
- ④ ヨーグルトも加えてよく混ぜる。器に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。