

～レモン×ヨーグルトでさっぱり爽やか～
はちみつレモンヨーグルトゼリー

1人分

★エネルギー	86kcal	★たんぱく質	2.5g
★脂質	2.6g	★炭水化物	10.8g
★食塩相当量	0.1g		

【材料】4人分

- ・牛乳 150g
- ・ヨーグルト 150g
- ・粉ゼラチン 5g
- ・はちみつ 大さじ2
- ・レモン汁 20ml



【作り方】

- ① 大さじ2の水に粉ゼラチンを振り入れ、ゼラチンをふやかす。
- ② 鍋に牛乳を入れ、沸騰直前まで温める。
- ③ ②の鍋に①を入れてゼラチンを溶かす。
- ④ ボウルにヨーグルト、はちみつ、レモン汁を入れて混ぜ、粗熱を取った③を入れて混ぜる。
- ⑤ カップに均等になるように流し入れ、冷蔵庫で2時間ほど冷やす。

はちみつの糖と
レモンのクエン酸で
疲労回復の効果も！
さっぱり爽やかな
ゼリーはこれからの
暑い時期にも
ピッタリです！！

