

ホワイトミルクゼリー

～砂糖不使用でやさしい甘さ～



材 料（4人分）

牛乳	1カップ（200mL）
ヨーグルト（プレーン無糖）	70g
カルピス（原液）	60mL
粉ゼラチン	7g
水	大さじ2
キウイフルーツ 飾り用	50g

作り方

- ① 分量の水に粉ゼラチンをふり入れ、ふやかしておく。
- ② キウイフルーツはいちょう切りにする。
- ③ 鍋に牛乳を入れ火にかけ、鍋の内側にプツプツと泡が立ちはじめたら（70～80℃）火からおろし、①のゼラチンを加え余熱で溶かす。鍋底を水で冷やし、木べらで全体を混ぜながらあら熱をとる。
- ④ ボウルにヨーグルトを入れカルピスを少しずつ入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に③を少しずつ入れ混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤の液を人数分のカップに流し入れ、冷やし固める。
- ⑦ 型から外し、キウイフルーツを飾る。