

オレンジヨーグルトゼリー

カロリー控えめ、ひんやり簡単スイーツ

1 個分 77 kcal



| | |
|--|--|
| <p>【材料】6 個分 (約 100 ml の容器)</p> | <p>【作り方】たんぱく質：3.2 g カルシウム：83mg</p> |
| <p>オレンジ…………… 1 個 クリームチーズ …………… 100g (ソフトイフ°) グラニュー糖…………… 20g プレーンヨーグルト・200g コアントロー(オレンジ酒) ……………大さじ 1/2 粉末ゼラチン…………… 5g (1袋) 水(ゼラチン用)……………大さじ 3 ゼラチンの量を減らしやわらかく仕上げてよい。</p> | <p>ゼラチンは水にふり入れてふやかし、電子レンジで約 20 秒加熱して溶かす。 (電子レンジがなければ約 80 °のお湯で溶かす) オレンジは皮をむいて、一口大に切る。 ボールにクリームチーズを入れ、グラニュー糖、ヨーグルト、コアントローの順に加えその都度混ぜ、を加えて果肉をつぶしながら混ぜ合わせる。容器に流し入れて冷蔵庫で 2 ~ 3 時間冷やし固める。お好みでオレンジの皮を飾る。</p> |

