

# りんご寒天

## ○ 材料(10人分)

りんごジュース …	800ml
粉寒天 ……………	2g
りんご ……………	1/2個(100g)
ヨーグルト ………	150g
はちみつ ……………	20g



## ○ 作り方

- ① ヨーグルトは水切りをしておく。
- ② りんごは種と芯を取り、みじん切りにする。
- ③ 鍋にりんごジュースと粉寒天を入れて火にかける。  
よく混ぜて寒天を溶かし、沸騰直前に火を切り粗熱をとる。
- ④ 粗熱が取れたら②を入れて混ぜ、器に流し入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 水切りヨーグルトとはちみつを混ぜて、冷蔵庫で冷やしておく。
- ⑥ ④が固まったら、⑤をのせる。

エネルギー

**56kcal**

たんぱく質

**0.6g**

食塩相当量

**0.0g**

大垣市食育推進キャラクター  
ますごめくん

