

✧ ユウくんのフルーツ牛乳かん ✧

フルーツと牛乳の組み合わせがおいしい! 寒天です。

お砂糖なしの
おかし



材 料 (3人分)

- 粉寒天 ————— 3g
- 水 ————— 100ml
- 牛乳 ————— 100ml
- プレーンヨーグルト — 100ml
- オレンジ、イチゴ、
キウイ ————— 各適量



作り方

- ① 鍋に粉寒天、水、牛乳を入れて混ぜ、弱火で約1分煮溶かします。
- ② ①にヨーグルトを入れて混ぜ、あら熱を取ります。
- ③ 器に食べやすい大きさに切ったフルーツを入れます。
- ④ ③に②を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。
- ⑤ ④を1.5cm角に切ります。