

# 夏を感じるさわやかデザート♪



## ◆ ブルーハワイゼリー ◆

### 材料(1~2人分)

甘さ控えめヨーグルト…60g  
サイダー…100cc  
ブルーハワイシロップ…小さじ2  
ゼラチンパウダー…2g  
お湯…10cc  
トッピング用果物…適量

### ●栄養価(1人あたり)

エネルギー……………144kcal  
蛋白質……………4.6g  
脂質……………0.1g  
塩分……………0g

### 作り方

- ① あらかじめ水で戻しておいたゼラチンパウダーをお湯で溶かす。
- ② 常温のサイダーに1とブルーハワイシロップを入れてよく混ぜ、器の1/3くらいまで入れ、冷蔵庫で1時間くらい冷やし固める。
- ③ 残りのゼリー液はバットに流して冷蔵庫で冷やし、固まったらフォーク等で崩す。
- ④ 器に入れたゼリーが固まっていたら、ヨーグルトを上盛りに付け、さらにその上に3を盛り付ける。
- ⑤ お好みのフルーツでトッピングして完成。

青と白の3層に色とりどりのフルーツをトッピングすることで、夏の海を連想させる見た目も楽しめるゼリーです！

ゼリー部分にはサイダーとブルーハワイシロップを使用しているのですが、甘さが控えめのヨーグルトでも味のバランスがとれ、サイダーを使用することで、シュワシュワの食感を楽しむこともできます。ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、腸内の善玉菌の栄養源となり、腸内環境を整えるのにも役立ちます。さわやかな酸味のあるヨーグルトは暑い夏でも食べやすいです。シロップの種類を変えたり、組み合わせても楽しめるので、試してみてください！