

ヨーグルト白玉

ヨーグルト風味の白玉とフルーツのさわやかなデザートです。
白玉のもっちりとした食感が楽しめます。



材料(2人分)

- ヨーグルト(無糖) 40g
- 白玉粉 40g
- キウイフルーツ 1/2個
- オレンジ 1/2個
- いちご 2個

【シロップ】

- 砂糖 大さじ2杯
- 水 30ml

作り方

- 鍋にAを入れて煮立て、シロップを作って冷ます。
- 白玉粉にヨーグルトを少しずつ加えて耳たぶくらいの固さになるまでこねる。
(固さはヨーグルトの量で調節する)
- ②を親指の先くらいの大きさに丸め、真ん中を軽く押さえて熱湯に入れてゆでる。
- 浮き上がってきたら冷水に取り、水気をきる。
- キウイフルーツ、オレンジは白玉と同じくらいの大きさに切る。
- 器に④⑤いちごを入れて①を注ぐ。



1人分の栄養価

エネルギー	164kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	0.9g
炭水化物	36.8g
カルシウム	47mg

豆知識

白玉を作るときに必要な水分をヨーグルトに置き換えてあるので、牛乳や乳製品が苦手な方でも、無理なくカルシウムを摂ることができます。

