

オレンジ寒をお花に見立てた

ひまわりヨーグルト

材料（幼児4人分）

水	100cc
粉寒天	2g
オレンジジュース	180cc
砂糖	大さじ1
ヨーグルト(全脂無糖)	200g
砂糖	大さじ1

作り方

1. 鍋に水と粉寒天を入れ、よく混ぜながら中火にかけて煮溶かす。沸騰したら火を弱めさらに1～2分加熱を続ける。
2. 火を止め、人肌に温めたオレンジジュース、砂糖を加えてよく混ぜ合わせる。
3. バットに流しいれ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
4. ヨーグルトに砂糖を混ぜ合わせ、器に盛る。
5. 3が固まったらサイコロ状に切り分け、4の上に盛り付ける。



寒天は、常温でも固まるので手軽におやつに取り入れられます。
煮溶かす温度が低かったり、時間が短いとうまく固まらないことがあるので、ふつふつして1～2分加熱を続けるのがポイントです。