

おやつ

# ひまわりヨーグルト

オレンジ寒をお花に見立てた



乳

## 材料(幼児4人分)

### [オレンジ寒]

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]

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. バットに流し入れ、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、ふつふつとして1~2分加熱し続けるのがポイントです。