

## オレンジゼリー



- 1人当たり  
エネルギー 54kcal  
食塩相当量 0g

### 材料（4人分）

オレンジジュース	300ml
粉ゼラチン	5g
ホイップクリーム	20g

### ★ 作り方 ★

- ①大さじ2（30cc）のオレンジジュースに粉ゼラチンを加えふやかしておきます。ゼラチンがなじんだら、電子レンジで20秒（600wの場合）加熱します。
- ②ボールに残りのジュースを入れ、①を加えてよく混ぜます。
- ③容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。  
お好みで生クリームや果物を飾り、出来上がり。

## マシュマロムース



- 1人当たり  
エネルギー 85kcal  
食塩相当量 0.1g

### 材料（4人分）

マシュマロ	60g
牛乳	大さじ3
プレーンヨーグルト	180g

### ★ 作り方 ★

- ①耐熱容器にマシュマロ、牛乳を入れ、ラップをしなくて600wで50～60秒温めます。スプーンでマシュマロをつぶすように混ぜ溶かします。
- ②マシュマロが溶けたらヨーグルトよく混ぜてから加え、更に混ぜます。
- ③型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めます。  
\*お好みでジャムをのせても

