

ヨーグルトのシャーベット～爽やかライム風味



材料(1人分) 35kcal,0.5単位

プレーンヨーグルト 30g(大さじ2)
牛乳 20g(大さじ1強)
ライム果汁 3g(小さじ1/2)
0カロリー甘味料 3g(小さじ1)
ゼラチン 0.6g(小さじ1/2)
水 3g(小さじ1/2)
ライム(飾り用) 少々

つくりやすい量(約6～7個)

プレーンヨーグルト 200g(カップ1)
牛乳 135g(カップ1/2と少し)
ライム果汁 20g(大さじ1+小さじ1)
0カロリー甘味料 20g(大さじ2+小さじ1弱)
ゼラチン 4g(小さじ2)
水 20g(大さじ1+小さじ1)
ライム(飾り用) 少々

つくり方

1. ゼラチンは分量の水を加えふやかしておく。
2. ボールにプレーンヨーグルト、ライム果汁、0カロリー甘味料を加えよく混ぜる。
3. 鍋に1のゼラチンと牛乳を入れ火にかけてよく混ぜてゼラチンを溶かす。(沸騰させないように！)
4. ゼラチンが溶けたら火を止め、冷ます。
5. 4の粗熱がとれたら2のボールに加え、よく混ぜ合わせる。
6. バット(なければ皿や空容器で可能)に流し入れ、冷凍庫で冷やし固める。
7. 上に飾り用のライムを載せる。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	35		2.3		1.7		2.8	
単位 (1人当たり)	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
		0	*	*	0.5	0	0	

* 計算せず