

やはラヂ！「今日の料理レシピ」

令和 7 年 4 月 21 日放送分
矢巾町食生活改善推進協議会

☆ヨーグルトゼリー



エネルギー：180kcal 食塩相当量：0.1 g

☆レシピ

《材料》4 人分

プレーンヨーグルト	200 g
牛乳	200 g
粉ゼラチン	10 g
水	80 c c
砂糖	60 g
レモン汁	少々
お好みのフルーツ	400 g

作り方

- ① ゼラチンは水 80 c c にふり入れてふやかしておく。
- ② ヨーグルトとレモン汁、砂糖をよく混ぜ合わせる。
- ③ 牛乳は人肌程度に温めておく。
- ④ ①を鍋で溶かしてから②に加え、牛乳も加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 型に④を流し入れ、冷やし固める。お好みのフルーツを飾る。

朝晩の寒暖差があるこの時期は体調を崩しやすいため、免疫力を維持することがポイントです。

免疫力低下を防ぐには「適度な運動をすること」「十分な睡眠をとること」「ストレスをためない生活」「禁煙」「バランスの良い食事」を意識することが大切です。

春は何かと忙しくなる時期ですが、頑張りすぎず、適度に休息をとっていきましょう。