

## さっぱりヨーグルト寒天 ～キウイソース～

### 材料

(小さめの容器 3 個分)

粉寒天	2g
水	150ml
砂糖	20g
ヨーグルト	150g
ソース	
キウイフルーツ	1 個
砂糖	大さじ 1・1/2 杯

※ ゴールデンキウイを使った方が甘めのソースになります。

### 作り方

- ① 鍋に水 150ml と粉寒天を加え、火にかけます。
- ② 砂糖を①に入れて溶かします。
- ③ 沸騰したら弱火にし、2 から 3 分煮て寒天を溶かします。
- ④ しっかりかき混ぜてなめらかにしておいたヨーグルトを鍋に入れてよく混ぜ、火を止めます。
- ⑤ 容器に移し、粗熱がとれれば冷蔵庫へ入れて冷やし固めます。

### 【ソースの作り方】

- ⑥ キウイは皮をむき適当な大きさに切った後、深めの耐熱容器に入れ、粗めにつぶしておきます。
- ⑦ ⑥に砂糖を加えてかき混ぜます。ラップをかけて電子レンジで 30 秒程度加熱します。一度取り出して軽く混ぜ、再度ラップをして 1 分程度加熱します。  
この時、水分が多いようであれば、ラップをはずしてさらに 30 秒から 1 分程度加熱します。
- ⑧ 電子レンジから取り出し、粗熱が取れば、固まったヨーグルト寒天にかけて出来上がりです。

### Point !

カルシウムは、骨や歯を作るのに欠かせない大切な栄養素です。このレシピは、カルシウムを多く含むヨーグルトと、葉酸やビタミン C を多く含むキウイフルーツを使っています。そのまま食べても美味しい食材ですが、少し手間を加えることで涼やかなデザートが作れます。お子さまのおやつにもおすすめです。

【1 人分あたり】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	葉酸	食塩相当量
105kcal	2.5g	0.2g	24.7g	67mg	0.2mg	12μg	0.1g

「日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）」より算出