



今月の料理

「パプリカジャムのヨーグルトゼリー」

材料 (4カップ分) (1カップ容量 200mL)

1カップ分→220kcal

〈ヨーグルトゼリー〉

- 牛乳 …………… 220mL
- 砂糖 …………… 50g
- ヨーグルト(低糖) … 180g
- レモン汁 … 15mL(大さじ1)
- 粉ゼラチン …………… 8g
- 水 …………… 16mL(大さじ1強)

〈パプリカジャム〉

- パプリカ (黄色) … 120g (1個)
- パプリカ (赤色) … 40g (1/4個)
- 砂糖 …………… 60g
- レモン汁 …………… 15mL(大さじ1)

〈ソーダゼリー〉

- サイダー …… 220mL
 - 粉ゼラチン … 5g
 - 水 … 15mL(大さじ1)
- 〈飾り用〉
- ミントの葉 …… 4つ



私のおすすめレシピ
佐賀県立牛津高等学校
フードデザイン科3年
えんじょうじ せいいた
円城寺晴太さん

パプリカが苦手な場合は、
パプリカジャムに桃のピューレ
を少し加えてみて下さい！



作り方

1 ヨーグルトゼリーをつくる

- 1 粉ゼラチンに水を加え5分以上置いてふやかしておく。
- 2 鍋に牛乳と砂糖を入れて中火にかけ、砂糖を溶かす。(沸騰させないように注意する)
- 3 砂糖が溶けて牛乳が温まったら火からおろし、1を入れて溶かす。
- 4 ヨーグルトとレモン汁を加えて混ぜ、カップに注ぎ冷蔵庫または氷水で冷やし固める。

2 パプリカジャムをつくる

- 1 パプリカのヘタとワタを取り除いてラップに包み電子レンジ(600W)で約3分加熱する。
- 2 1を冷水にとり、薄皮をむいてフードプロセッサーにかけペースト状にする。
- 3 鍋に2と砂糖を入れ、中火にかけます。沸騰したら弱火にし、8~10分とろみがつくまで煮つめる。最後にレモン汁を加えて1~2分煮つめたら火を止め、冷ます。
- 4 冷めたら、飾り用(小さじ4)を残してヨーグルトゼリー(1)の上にする。

3 ソーダゼリーをつくる

- 1 粉ゼラチンに水を加え5分以上置いてふやかしておく。
- 2 1を電子レンジ(600W)で20秒加熱し、溶かす。
- 3 ボウルにサイダーと2を入れゴムべらでよく混ぜ、冷蔵庫または氷水で冷やし固める。
- 4 3が固まったらフォークでかき混ぜ、クラッシュゼリーにして、パプリカジャム(2)の上にする。
- 4 パプリカジャム(飾り用)とミントの葉を飾って完成!

小城のフリーペーパーおぎなうのオススメ

おぎなう TOPICS

相続手続

家や田や畑が亡くなった方の名義になっている

遺言書

死んだら、家や土地の名義はどうなるだろう

その他 建設業許可(新規・更新・決算変更届)等

ゆずりは しげ み
行政書士 杠 繁美

(日本行政書士会登録番号 05410974)

〒849-0314 小城市芦刈町三王崎1780番地3

TEL 0952-37-0939

FAX 0952-37-0949

携帯 090-8836-5630

行政書士には守秘義務があります。
お気軽にご連絡ください。
お電話下さればお伺いいたします。

相談は
無料です。

学習塾
まなび屋

夏期講習

受験のことは受験のプロにお任せ!!

受験生向け → 夏期集中講座

毎年8月末に宿題に追われる方は必見!!

小学生向け → 夏の宿題サポート講座

オープンキャンペーン実施中のため、早期入塾がお得!!

詳しくはHPをご覧ください →
<https://sip-saga.com/>



〒845-0025
小城市三日月町三ヶ島 486-2

☎ 0952-37-9409



有料広告

