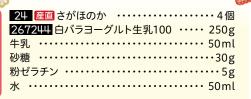
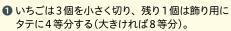
を楽しむ、考える。

ョーグルトの酸味と 苺の甘酸っぱさがおいしい

苺のヨーグルトゼリー





- ② ボウルに水50mlを入れ、ゼラチンをふり入れてふやかす。
- ③ 鍋に牛乳と砂糖を入れて沸騰直前まで温め、②を加えてよく溶かす。ヨーグルトを加えて混ぜ、型の半分まで流し入れる。少しとろりとするまで5分ほど冷蔵庫に入れる。小さく切った苺をのせ、残りの液を入れて粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
- 4 食べる直前に飾り用の苺をのせる。

267244 冷蔵 全國

大山乳業

白バラヨーグルト 生乳100

400g

鳥取県産生乳100%の プレーンヨーグルト。

| 乳 (62km)・食塩相当0.1g/100g) | 當味期間:お届け日含め10日

生乳:鳥取県産砂糖は付いていません

生きて腸まで 届くビフィズ ス 菌BB -12を 使用

208_P

(税込 225円

滋賀県栄養士会 管理栄養士 **齊田 充子**さん

滋賀県を中心にデイサービスでの栄養指導、民間 企業の食生活改善事業に あたっています。 ョーグルトは体の健康維持にも 役立つ発酵食品。 毎日、美味しく食べましょう!

ヨーグルトは牛乳に乳酸菌を加えて発酵させた、たんぱく質や不足しがちなカルシウム(100g あたり 120mg)を豊富に含む発酵食品です。善玉菌の乳酸菌やビフィズス菌を含み、腸内環境を整える働きがあります。現在ヨーグルトの研究が進み「善玉菌は免疫力を高め、悪玉菌の増加などの有害物質を抑える」という報告があり、いろいろな機能性の効果が期待されています。

毎日100~200g、空腹時よりも食後または食事と一緒に、 何回かに分けて、生活スタイルにあわせて摂りましょう。