

# 食を楽しむ、考える。

ひなまつり

ヨーグルトの酸味と  
苺の甘酸っぱさがおいしい

## 苺のヨーグルトゼリー

材料 (1110mlカップ)  
4個分

- 24産直 さがほのか ..... 4個
- 267244 白バラヨーグルト生乳100 ..... 250g
- 牛乳 ..... 50ml
- 砂糖 ..... 30g
- 粉ゼラチン ..... 5g
- 水 ..... 50ml

作り方

- いちごは3個を小さく切り、残り1個は飾り用にタテに4等分する(大きければ8等分)。
- ボウルに水50mlを入れ、ゼラチンをふり入れてふやかす。
- 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。
- 食べる直前に飾り用の苺をのせる。



267244 冷蔵 毎週企画

## 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 (62kcal・食塩相当0.1g/100g)

賞味期間: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

本体 **208**円  
(税込 **225**円)

ヨーグルト



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ベ  
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。

ヨ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。