

# オレンジヨーグルトプリン

## ～材料(プリン型6個分)～

プレーンヨーグルト・・・250g  
果汁100%オレンジジュース・・・300ml  
砂糖・・・40g  
粉ゼラチン・・・10g  
水・・・大さじ4  
みかん(缶詰)・・・適宜



## ～作り方～

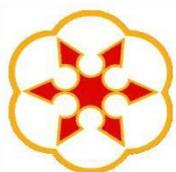
- ① 分量の水にゼラチンを振り入れ、充分ふやかしておく。
- ② ボウルに砂糖・ヨーグルト・オレンジジュースを入れ、よく混ぜ合わせておく。
- ③ ①のゼラチンを湯煎にかけて溶かし、②に加えながら手早く混ぜ合わせる。
- ④ ③を、水で濡らした型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 固まったら、汁気を切ったみかん(缶詰)を上飾れば出来上がり！

**混ぜるだけで簡単♪**

**手作りおやつの出来上がり！**

## 【1個分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
85kcal	3.4g	1.3g	15.6g	56mg	0.1g



**こんにちは！ 私たちは  
塩竈市食生活改善推進員です！**

【愛称 ヘルスマイト塩竈】

「**私たちの健康は、私たちの手で**」を合言葉に、健康の基本である食生活の改善を主なテーマとして活動しています。



まず、自らの健康づくりについて学び、わが家の食卓を健康なものにし、さらには地域のみなさんにも健康な食習慣が定着することを願い、健康づくりの案内役としてボランティア活動を続けています。

6月と11月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」家族そろって食事を楽しみましょう。