

★1歳からのオススメおやつ★

ヨーグルトムース

材料 《作りやすい分量》

プレーンヨーグルト	…	150g
粉ミルク	…	150ccの 粉ミルクを作る
お湯	…	
ゼラチン	…	5g
水	…	大さじ2



作り方

- ① ゼラチンと水を合わせてゼラチンをふやかしておく。
- ② 粉ミルクをお湯で溶かし、ゼラチンも入れてよく混ぜる。
- ③ ヨーグルトを泡出て器でなめらかにし、②を加える。
- ④ 容器に流し入れて、冷蔵庫で冷やす。

粉ミルクを入れる事でヨーグルトの酸味もマイルドになるよ♪
甘さ控えめになってるので、大人用には、はちみつやメープル
シロップなどかけたら、一緒に食べれるよ！

