

6月のやさしいおやつ

# あじさいヨーグルトゼリー

ぶどうジュースとミルクゼリーで、あじさい風に仕上げる初夏デザート♪

梅雨の季節に  
ぴったりの  
さっぱり  
デザート♪

## 高齢者向けポイント

- ✓ゼリー状でつると食べやすい
- ✓ヨーグルトで腸活サポート
- ✓見た目が華やかで季節感を楽しめる



## 材料 (6人分)

### ミルクゼリー

- プレーンヨーグルト … 200g
- 牛乳 …………… 200ml
- 砂糖 …………… 大さじ2
- 粉ゼラチン …………… 5g
- 水 …………… 大さじ2

### ぶどうゼリー (紫用)

- ぶどうジュース (100%) … 200ml
- 砂糖 …………… 大さじ1
- 粉ゼラチン …………… 5g
- 水 …………… 大さじ2



### ぶどうゼリー (ピンク用)

**作り方のポイント!**  
ぶどうジュース+牛乳で  
やさしいピンク紫に♪

- ぶどうジュース (100%) … 200ml
- 牛乳 …………… 大さじ1~2
- 砂糖 …………… 大さじ1
- 粉ゼラチン …………… 5g
- 水 …………… 大さじ2

### 飾り用 (お好みで)

- ミントの葉
- 市販のぶどうゼリーやマスカットゼリー (角切り) など

## 作り方

- 1 粉ゼラチン5gに水大さじ2をふり入れ、ふやかしておく。(ミルクゼリー用とぶどうゼリー用、別々に用意)
- 2 鍋に牛乳と砂糖を入れて弱火で温め、砂糖を溶かす。火を止めて、ふやかしたゼラチンを加え、余熱で溶かす。
- 3 **ボウル**にヨーグルトを入れてなめらかにし、②を少しずつ加えながら混ぜる。
- 4 容器に③を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。(約2時間)
- 5 ぶどうジュース (紫用) の材料を鍋に入れ、火を止めてゼラチンを加え、混ぜて溶かす。
- 6 ぶどうジュース (ピンク用) の材料を鍋に入れ、火を止めてゼラチンを加え、混ぜて溶かす。(牛乳を加えるとやさしいピンクになります)
- 7 バットなどの平らな容器にそれぞれ流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。(約1時間)
- 8 固まったゼリーを1cm角にカットする。
- 9 ミルクゼリーの上に、紫とピンクのぶどうゼリーをあじさいのようにのせる。お好みでミントの葉を飾って完成!

## ピンク色のぶどうゼリーの作り方 (簡単!)

ぶどうジュースのゼリー液を取り分け、牛乳を少量加えるだけでやさしいピンク紫になります。

**ポイント** 牛乳は少量 (大さじ1~2程度) が目安。入れすぎると色がくすむので注意してください。

## さらに簡単にする裏技

市販のぶどうゼリーやマスカットゼリーを角切りにして盛り付けるだけでもOK! 時間が少なく、きれいなあじさい風に仕上がります。



## 栄養ポイント

- ヨーグルト: 乳酸菌が腸内環境を整えて便秘予防に役立ちます。
- 牛乳: カルシウムが豊富で、骨の健康をサポート。
- ぶどう: ポリフェノールで抗酸化作用が期待できます。



## おすすめの工夫

- ヨーグルトは水切り不要のプレーンでOK。
- ぶどうゼリーは、紫キャベツのゆで汁やカルピス (ぶどう味) でも色づけできます。
- とろみをつけたい場合は、牛乳やジュースにとろみ剤を少量加えてもOKです。



**食べやすさのポイント**

ゼリー状でやわらかく、のどごしが良いので安心です。

**こんな方におすすめ**

食欲が落ちやすい時期や、水分補給が必要な方におすすめのさっぱりおやつです。

