

すくすく人気レシピ

2025年4月

今回は、ぷるぷるとろとろの【ブルーベリーのババロア】を紹介します！

目に良いとされるアントシアニンがたっぷりのブルーベリーと、カルシウム豊富な牛乳とヨーグルトを使用します(*^_^*)

ブルーベリーのババロア（4人分）

【材料】	ゼラチン	5g	ヨーグルト	400g
	牛乳	100ml	ブルーベリージャム	大さじ4
	砂糖	大さじ4		

- 【作り方】
- 1 ヨーグルトを水切りする（30分程度）
 - 2 牛乳をレンジで温め、その中にゼラチンを入れよく混ぜ、人肌くらいに冷ます
※牛乳を温め過ぎるとゼラチンがダメになるので注意△
 - 3 1のヨーグルトをボールに入れ、砂糖・ジャムを入れてよく混ぜる
 - 4 3の中に2を入れ、よく混ぜる
 - 5 4を器に入れ、冷蔵庫で1時間くらいおいて完成☆



◎お好みで、ジャムやフルーツをトッピングしてみてください(^_-)-☆