

学校給食のおすすめレシピ

黄桃のヨーグルトソース

献立の組み合わせ〈例〉

- ・キムタクごはん
- ・棒ぎょうざ
- ・黄桃のヨーグルトソース
- ・豆腐とザーサイのスープ
- ・牛乳



【材料】 ※小学校中学年 4人分

黄桃缶（ハーフ）	4切れ
ヨーグルトソース	
※ ヨーグルト（全脂無糖）	30g
※ 生クリーム（乳脂肪）	30g
※ 上白糖	5g

★〈応用〉ヨーグルトババロアの材料

ヨーグルト（全脂無糖）	150g
生クリーム（乳脂肪）	150g
上白糖	25g
牛乳	50cc
粉ゼラチン	5g
水	大さじ2

【作り方】

- ヨーグルトソースを合わせる。
生クリームの半量は泡立ててホイップにする。半量は液体のまま使用する。
※の材料を、ホイップの泡をつぶさないように、切るように混ぜ合わせる。
- 黄桃缶を皿によそり、1のヨーグルトソースをかける。

〈応用〉ヨーグルトババロアの作り

ヨーグルト、生クリーム、砂糖の分量は、ヨーグルトソースと同じ割合です。（各5倍量）

- 耐熱容器に牛乳を入れて、電子レンジで約1分。（フツフツ沸くくらい）
水でふやかしておいたゼラチンを入れてよく溶かし、荒熱をとってから冷たいヨーグルトソースに入れてかき混ぜます。
- カップに入れて冷蔵庫へ。2時間程度で冷やし固まります。お好みでブルーベリーソースを添えてもおいしいです。

口当たりの良いヨーグルトソースが人気です。ヨーグルトソースをゼラチンで固めればかんたんヨーグルトババロアができます。