

食のチカラ オリジナルレシピ

桜庭先生 オリジナルレシピをご紹介します!

桜庭みさお先生

フリーパーソナリティー
フードコーディネーター・食育インストラクター
野菜ソムリエ・サケエキスパート



プルン食感の
ヨーグルトが
楽しめる♪

パフェ風 ヨーグルトプリン



材 料 (2人分)

ヨーグルト……………大さじ3
お好きなフルーツ……………適量
マシュマロ……………10個
お好みのジャム……………適量

フルーツはリーズナブルに色んな種類が
楽しめる「カットフルーツ」がおすすめ♪
マシュマロを使うことでゼラチンよりも簡
単にできます!



作 り 方

- ① マシュマロを耐熱容器に入れてレンジで加熱(目安500W 30秒)。
- ② 加熱した①にヨーグルトを加え、膨らんだマシュマロをつぶしながら
素早くかき混ぜる。
- ③ 盛り付け容器の底にジャムを入れてから②を入れ、冷蔵庫で30分～
40分冷やす。
- ④ 固まった③の表面にジャムを塗りフルーツを盛り付け、お好みで
マシュマロも添えて完成!



今回はイチゴジャムを使用していますが、ご自宅で使用し余っているジャムでもOK!