

## 蜂蜜みかんのヨーグルトかん



### 栄養価(1人分)

エネルギー 105kcal、たんぱく質 3.0g

脂質 2.3g、炭水化物 18.8g

カルシウム 98mg、亜鉛 0.4mg

食物繊維 0.5g、食塩相当量 0.1g

### 材料(2人分)

みかん	2個(正味140g)
はちみつ	大さじ1(21g)
粉寒天	2g
水	200g
上白糖	大さじ3(27g)
プレーンヨーグルト	300g

### 作り方

- みかんは皮をむき小房に分ける。  
耐熱容器にみかんとはちみつを入れラップをし、電子レンジ(600w)で2分加熱する。  
みかんとシロップは分けておく。  
**POINT** みかんのワタが気になる場合は取り除く
- 小鍋に粉寒天と水を入れゴムベラで混ぜ、良く溶けたら強火にかける。  
煮立ってきたら火を中～弱火にし、ゴムベラで混ぜながら2分ほど煮る。  
(フツフツしている状態で)
- 砂糖を入れ煮溶かしたら火を止め、プレーンヨーグルト、1のシロップを加え全体をよく混ぜる。
- 型に3とみかんを入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。