

いちごの簡単ムース

【材料 4人分】

いちご	150g
砂糖	50g
ヨーグルト（無糖）	150g
レモン汁	大さじ1
└ゼラチン	5g
└水	25g



【作り方】

- ① ゼラチンと水を混ぜておく。
- ② いちごをつぶし、砂糖を混ぜる。
- ③ ヨーグルト、レモン汁を混ぜる。
- ④ ①をレンジ600w20秒かけて溶かす。
- ⑤ ②と③、④を混ぜる。器にいれ冷やす。



いちごは、フォークの後でつぶします。
粗くつぶす程度のほうが、食べたときに美味しいです。
ゼラチンをレンジにかけるときは、沸騰させないように
注意しましょう。沸騰させてしまうと固まりません。

★1人分の栄養価★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
いちごの簡単ムース	89	2.8	1.2	52	0.5	0