

いちごムース



材料 3人分

いちご	150g
プレーンヨーグルト	100g
砂糖	大さじ1(10g)
粉ゼラチン	5g
水	大さじ2
飾り用いちご(お好みで)	3個

栄養価
一人あたり



作り方

1. 粉ゼラチンに水を加え、ふやかしておく。
2. いちごはへたとり、砂糖と一緒にミキサーにかける。トッピングソース用30gを取り分ける。ヨーグルトを加えてミキサーで混ぜる。耐熱容器に移し、レンジで1-2分程、人肌程度に温める。
3. 1をレンジで600Wで10秒加熱して溶かす。
4. 3に少し2を加えて、溶かしたゼラチンと2がなじむように溶きのぼしておく。
5. 容器に流しこみ冷蔵庫で冷やし固める。表面が固まったら、トッピングのいちごソースと飾り用いちごをのせて完成。

たんぱく質	3.2g
脂質	1.1g
炭水化物	10.5g
塩分	0.1g



生クリーム不要で簡単に作れる、いちごの酸味と甘味を活かしたデザートです。いちごは100gあたり31kcalと低カロリーでビタミンC、葉酸などの栄養素を豊富に含みます。ビタミンCはみかんの2倍含まれ、美肌効果や風邪予防も期待できます。果物ですので食べ過ぎには注意しましょう。

