

小松菜のヨーグルトムース

～材料(6個分)～

粉ゼラチン	・・・	10g
水(A)	・・・	100ml
小松菜	・・・	100g
牛乳	・・・	80g
プレーンヨーグルト	・・・	200g
水(B)	・・・	50ml
砂糖	・・・	50g

～飾り付け～

- ★泡立てた生クリーム …適宜
- ★季節のくだものなど …適宜

～作り方～

- ① Aの水に粉ゼラチンを振り入れ、充分ふやかしておく。
- ② 小松菜は熱湯で茹でて、細かく切る。
- ③ ミキサーに②の小松菜と牛乳を加え、形がなくなるまで攪拌する。ヨーグルトも加え、混ぜ合わせる。
- ④ 鍋にBの水と砂糖を入れて火にかける。砂糖が溶けたら火を止め、ふやかしておいた①のゼラチンを加えて溶かす。
- ⑤ ④の溶けたゼラチンに③を1/3くらい加えて混ぜ合わせたら、③に戻して全体をよく混ぜ、型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ ⑤が固まったら、生クリームや季節の果物で彩りよく飾れば出来上がり！



カルシウムもしっかり摂れる！

野菜を使ったスイーツです♪

【1個分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
70kcal	3.4g	1.6g	11.0g	83mg	0.1g



**こんにちは！ 私たちは
塩竈市食生活改善推進員です！**

【愛称 ヘルスメイト塩竈】

「**私たちの健康は、私たちの手で**」を合言葉に、健康の基本である食生活の改善を主なテーマとして活動しています。



まず、自らの健康づくりについて学び、わが家の食卓を健康なものにし、さらには地域みなさんにも健康な食習慣が定着することを願い、健康づくりの案内役としてボランティア活動を続けています。

6月と11月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」家族そろって食事を楽しみましょう。