

# あじさい\*ヨーグルトムース

## ～材料(6個分)～

### 【ヨーグルトムース】

プレーンヨーグルト	……300g
生クリーム	……200ml
砂糖	……60g
〔粉ゼラチン〕	……10g
〔水〕	……50ml
ミント	……少々

### 【あじさいゼリー】(作りやすい分量)

ブルーベリーソース	……20g
〔粉ゼラチン〕	……2.5g
〔水〕	……75ml

## ～作り方～

### 【ヨーグルトムース】

- ① 水にゼラチンを振り入れ、充分ふやかしておく。
- ② ヨーグルトに砂糖を入れ、滑らかになるまで混ぜ合わせる。
- ③ 開封前の生クリームが入っているパックを、音が変わるまでよく振る(この作業は、パックの中で生クリームを泡立てるイメージ)。パックを開封し、②に加え混ぜ合わせる。
- ④ ふやかしておいたゼラチンを湯煎にかけ、溶けたら、③に少しずつ加えながらよく混ぜる。
- ⑤ ④をカップの7分目くらいまで注ぎ、冷やし固める。

### 【あじさいゼリー】

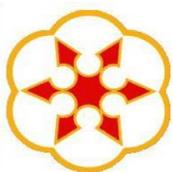
- ① 水にゼラチンを振り入れ、充分ふやかしておく。ふやかしておいたゼラチンを湯煎にかけ、溶けたら、ブルーベリーソースを加えて混ぜる。
- ② ①を角型容器(バットやタッパー等)に入れ冷やし固める。
- ③ 固まったらフォークで崩し、ヨーグルトムースの上に乗せてミントを飾る。(あじさいをイメージ!)

★梅雨の時期にぴったりの さっぱりデザート!!



### 【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
212kcal	5.9g	14.6g	13.4g	72mg	0.3g



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、さらには地域の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。