



ふんわり苺の ヨーグルトムース

【1人分】

●エネルギー 110 kcal

材料(2人分)

苺のソース

苺	70g(苺約5個)
A { 砂糖	小さじ4
{ レモン汁	小さじ1
ミント	お好みで

ヨーグルトムース

プレーンヨーグルト	200g
粉ゼラチン	5g
牛乳	75ml
ぬるま湯	25ml
砂糖	大さじ3

ヨーグルトムースは泡が
たたないようにゆっくり
混ぜましょう!

作り方

苺のソース

- ① 苺はへたをとりよく洗い、水気をキッチンペーパーなどで拭きとる。
- ② 耐熱ボウルにAを入れ苺になじませる。
- ③ ラップや蓋をして、電子レンジ（600W）で1分半加熱する。
- ④ スプーンで軽く苺をつぶして全体を混ぜる。
- ⑤ さらにレンジで1分加熱する。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

ヨーグルトムース

- ① 粉ゼラチンは、ぬるま湯でだまにならないようにふやかす。
- ② 鍋にヨーグルト、牛乳、砂糖を入れ弱火で人肌程度にあたためる。
- ③ ふやかしたゼラチンを、②に入れゼラチンがだまにならないようにゆっくり混ぜる。
- ④ ③を容器に流し粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ ④に苺ソースを適量かけ、お好みでミントを飾る。

