

5月の糖尿病教室で 提供したおやつです

95kcal

夏みかんムースゼリー

〈材料〉		1人分	4人分
ヨー グル ト ム ース	ヨーグルト	30g	120g
	生クリーム	10g	40g
	砂糖	2g	8g
	ゼラチン	0.5g	2g
	100%オレンジジュース	5g	20g
ゼ リ ー	夏みかん	40g	160g
	砂糖	1g	4g
	ゼラチン	0.5g	2g
	100%オレンジジュース	10g	40g

一人当たりの栄養価

エネルギー	95kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	4.9g
炭水化物	10.3g

〈ヨーグルトムースの作り方〉

- ①ボウルへ生クリームと砂糖を入れ、8分立てにしたら、ヨーグルトを加え混ぜ合わせる
- ②鍋にジュースを沸騰させ、火を止めてから、ゼラチンを振り入れ、よく混ぜて溶かし、①へ混ぜ合わせる
- ③器に等分に分け、冷蔵庫で冷やし固める

〈夏みかんゼリーの作り方〉

- ④夏みかんは小さくほぐす(果汁も使用するので残しておく)
- ⑤鍋にジュースと砂糖を沸騰させ、火を止めてからゼラチンを振り入れ、よく混ぜて溶かし、夏みかんの果肉と果汁と混ぜ合わせる

〈仕上げ〉

- ⑥冷やし固めたヨーグルトムースの上に夏みかんゼリーを等分に分け、冷蔵庫で冷やし固める