

マシュマロキウムース

(1人分)

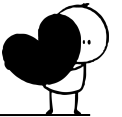
92kcal 塩分0g

材料(2人分)

- プレーンヨーグルト…40g
- レモン汁…小さじ1/2
- 牛乳…40ml
- 砂糖…大さじ1/2
- マシュマロ…40g
- 水…大さじ1/2
- 粉ゼラチン…1g
- キウイ…1/2個

A

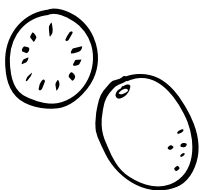
作り方



1. 鍋にマシュマロと牛乳を入れて火にかけ、泡立て器で混ぜて溶かす。
2. ①が溶けたら火を消して粉ゼラチンを入れ、ボウルに水を張って、粗熱をとる。
3. 粗熱がとれたら、ヨーグルトを混ぜ合わせてカップに入れ、冷蔵庫で冷やす。
4. キウイは皮を剥いて細かく切る。
5. Aを混ぜ合わせてレンジで20秒ほど加熱し、粗熱がとれたら④のキウイと混ぜて冷やしておく。
6. ③のヨーグルトムースが固まったら、⑤のキウイソースをかけて完成。

Point

キウイには体内の過剰なナトリウムを排出してくれる、カリウムが多く含まれます。



主菜

副菜

汁物

デザート