

2月の レシピ



いちご味の
ヨーグルトを
使えば、簡単に
春色ムースの
出来上がり♪

いちごのヨーグルトムース

●材料(5個分)

いちごヨーグルト160g 砂糖大さじ1 生クリーム100cc
粉ゼラチン5g お湯50cc いちご適量

●作り方

- ①沸騰直前まで温めたお湯に、ゼラチンを入れ、よく混ぜる。
- ②いちごヨーグルトに砂糖と①を加え、泡立て器で良く混ぜる。
※いちごの色をより出したい時には、生のいちごをフォークなどでつぶし、ピューレ状にして加える。
- ③生クリームを8分立てにし、②と混ぜ合わせる。
- ④器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤固まったら、いちごをたて4等分に切って、上に飾る。

効用



いちごに含まれるビタミンCの量は、果物の中でも上位です。ビタミンCには、**疲労回復**や**かぜの予防**、**お肌の調子を整える**作用があります。