

ヨーグルトムース

～オレンジゼリーのせ～＜デザート＞



エネルギー 183kcal

塩分 0.1g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

ヨーグルトの酸味がさわやかなムースに、キラキラのクラッシュゼリーをのせた見た目にも涼しげなデザートです。



阿知須共立病院 栄養科

ヨーグルトムース

～オレンジゼリーのせ～の作り方

材料（2人分）

ヨーグルトムース

ヨーグルト（加糖）	60g
牛乳	20ml
砂糖	15g
生クリーム	40ml
粉ゼラチン	2g
レモン汁	少々

オレンジゼリー

オレンジ果汁	40ml
砂糖	10g
水	20ml
ゼラチン	2g

ヨーグルトムース

- ① 生クリームを6分立てに泡立てる。
- ② 鍋に牛乳、砂糖を入れ火にかけて砂糖を溶かす。
- ③ ②を沸騰直前まであたため火を止めて、ゼラチンを振り入れ溶かす。
- ④ ③にヨーグルト、①の生クリーム、レモン汁を混ぜ容器に入れ冷やし固める。

オレンジゼリー

- ① 鍋に水、オレンジジュース、砂糖を入れ火にかけて砂糖を溶かす。
- ② 火を止めゼラチンを振り入れ溶かし、バットに入れて冷やし固める。

冷やし固まったヨーグルトムースの上にオレンジゼリーをクラッシュしてのせれば完成。