



豆乳とヨーグルトでさっぱりと仕上げた夏にぴったりなデザートです！
豆乳は砂糖などが入っていない無調整豆乳がお勧めです。

材料(4人分)

〈ムース〉

- 無糖ヨーグルト 100g
- 無調整豆乳 100g
- パルスweet 小さじ2
- レモン汁 大さじ1/2
- 粉ゼラチン 5g
- 水 大さじ1・1/2

〈ソース〉

- 冷凍ブルーベリー 25g
- パルスweet 小さじ1

作り方

〈ムース〉

- ① 小さな耐熱容器に水を入れてからゼラチンを振り入れ、ふやかしておく。
- ② ボウルにヨーグルト、豆乳、パルスweet、レモン汁を入れて泡だて器でよく混ぜる。
- ③ ふやかしておいたゼラチンを 600W30 秒電子レンジにかけて溶かす。(溶けていない場合は 10 秒ずつ様子を見て追加)完全に溶けたら②に加えて混ぜ合わせる。容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



〈ソース〉

- ① 耐熱容器に解凍したブルーベリーを入れ、パルスweetを振りかけ、600W1 分 30 秒電子レンジで加熱する。一度取り出し、かき混ぜたらさらに 600W30 秒加熱する。粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- ② 固まったヨーグルトムースに冷やしたブルーベリーソースをかける。

1人分あたりの栄養価:エネルギー35kcal たんぱく質 2.9g 脂質 1.3g



夏に飲みたくなるスポーツドリンクに含まれている糖質量は？

→1本 500mlあたりの糖質量は約 25g



なんとスティックシュガー(3g)8本分！

他のジュースは…？
気になる方は
管理栄養士まで！

