

今月のおすすめレシピ ~ブルーベリーの豆乳ムース~



パルスweetはカロリーゼロ、糖質ゼロの甘味料です。砂糖の代わりに使うことで甘いものも安心して食べることができます。

材料(5人分)

・無糖ヨーグルト	100g	ソース	
・豆乳	100g	・冷凍ブルーベリー	25g
・パルスweet	5g	・パルスweet	3g
・レモン汁	大さじ 1/2		
・粉ゼラチン	5g		
・水	大さじ 2		

作り方

- ①粉ゼラチンを水に振り入れてふやかし、湯せんで溶かす。
- ②ボウルにヨーグルト、豆乳、パルスweet、レモン汁を入れてよく混ぜる。
さらに①を加えて混ぜ合わせる。
- ③容器に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。
〈ソース〉
 - ①耐熱容器にブルーベリーを入れる。パルスweetを振りかけそのまま電子レンジで1分30秒加熱する。
 - ②いったん取り出してかき混ぜ、さらに30秒加熱する。
粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
 - ④冷えたらヨーグルトムースに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28kcal たんぱく質 2.4g 脂質 1.0g 食塩相当量 0g

そうめんのエネルギー量は？



そうめん乾麺 100g で 360kcal

そうめんだけ(炭水化物だけ)で食べると
血糖値が急上昇しやすくなるので
おかずも一緒に食べるようにしましょう。

