

いちごと牛乳のムース

★★

コード 3

ヘルシーフード株式会社
<http://www.healthy-food.co.jp>

ミキサー&ソフト

ミキサーにかけるだけで簡単に
ムース食が作れます。加熱不要。



※ミントは飾りです。食べる直前に取り除いてください。

材料 (1人分)

牛乳	1/4カップ (50ml)
砂糖	小さじ2弱 (5g)
ミキサー&ソフト (全体の2.5%)	小さじ1/2 (約1.4g)
いちご	3~4粒 (50g)
はちみつ	小さじ1弱 (5g)
ミキサー&ソフト (全体の2%)	小さじ1/3 (約1.1g)

作り方

1. 牛乳・砂糖・ミキサー&ソフトをミキサーにかけ、まとまってきたらミキサーを止め、器に流しいれる。
2. いちごとはちみつをミキサーにかけ、なめらかになったらミキサー&ソフトを加える。
3. まとまってきたらミキサーを止め、2の上に流しいれる。

栄養価 (1人分)

エネルギー	92kcal
たんぱく質	2.1g
食塩	0.1g

★ワンポイント

他の果物でもアレンジ可能です。牛乳の代わりに豆乳やジュースでも作れます。

最新の情報をご覧になりたい方は以下HPをご覧ください。

「食べるを支える」HP → <http://www.shokushien.net/>
(「食べるを支える」のキーワードでWeb検索できます)

