



紫外線の気になる季節に摂りたい 美肌をサポート **ビタミンC**



Cooking Recipe

濃厚なムースに
キウイの酸味がマッチ!

キウイソースのヨーグルトムース

調理時間 15~30分
1人分 約193kcal

材料[4人分]

ゼラチン	小さじ2
水	大さじ2
プレーンヨーグルト	200g
キウイフルーツ	1個
生クリーム	100ml
④ 砂糖	30g
⑥ 砂糖	大さじ1
① レモン汁	小さじ1

〈作り方〉

- ① (準備)分量の水にゼラチンをふり入れます。15分以上ふやかし、湯せんでときます。
- ② ボールに④を合わせ、ボールの底を氷水にあてながら、泡立器でとろりとするまで泡立てます(泡立器で回すと線がつく程度)。
- ③ 氷水ははずし、ヨーグルトを加えて混ぜます。
- ④ とかしたゼラチンを少しずつ加えながら混ぜます。容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めます(1~2時間)。
- ⑤ キウイは皮をむき、みじん切りにします。⑥を加えて混ぜ、ソースを作ります。④にソースをかけます。

キウイ以外にもレモンや
ゆず、いちごなどもビタミンC
たっぷりですよ!

