

# マシュマロと ヨーグルトのムース

口の中で溶けていくようなフワッとした食感がうれしいデザートです。生クリームを使った濃厚な味のムースに比べ、このムースはさっぱりとした美味しさです。ジャムや果物またはナッツやグラノーラなど、好きなトッピングで楽しんで下さい。



## 材料(8個分) 直径5.5cm×高さ6cmの器

- プレーンヨーグルト …… 400g
- マシュマロ …… 40g
- 砂糖 …… 大さじ2杯
- 粉ゼラチン …… 5g
- お湯(80℃以上) …… 大さじ3杯
- レモン汁 …… 小さじ1杯
- 柑橘系のリキュール …… 小さじ1杯



## 作り方

- お湯に粉ゼラチンをふり入れ、よく混ぜて溶かしておく。
- 水をはったボウルにマシュマロを入れ、さっと洗う。
- 耐熱ボウルに、②のマシュマロとヨーグルト100gを入れラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- レンジから取り出し、泡立て器でマシュマロを溶かすように混ぜる。
- 別のボウルに残りのヨーグルト300gを入れ泡立て器で軽く混ぜ、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ⑤に①を加えて素早く混ぜ、Aを加えてさらに混ぜる。
- ⑥に④を加えて混ぜる。
- グラスに流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。



## 1個分の栄養価

- エネルギー …… 61kcal
- たんぱく質 …… 2.5g
- 脂質 …… 1.5g
- 炭水化物 …… 9.1g
- 食塩 …… 0.1g

## 豆知識

生クリームの代わりにマシュマロを使い脂質を抑えることでエネルギーをカットしました。