

腸活！ベリーとヨーグルトのデザート



2021/4/8



ミキサーにかけたもの

1食当たり	
エネルギー	111Kcal
食物繊維	1.6g
カルシウム	125mg



フォークで潰したもの

材 料 (1人分)

ヨーグルト (無糖)	100g
A [ミックスベリー	30g
砂糖	8g
B [寒天 (粉)	0.5g
水	10g
ミント	1g
ミックスベリー	5g

デザートでも腸活！！

乳酸菌が豊富なヨーグルトは、そのまま召し上がっても腸内環境を整えることができますが、食物繊維（寒天）と一緒に食べることで、さらにその効力を発揮します。ひと手間を加えることで、いつものヨーグルトが、まるでレアチーズケーキのようなリッチな味わいに！

※1、2、3 電子レンジにかける時間は、材料の分量や電子レンジの種類により調整してください。

作 り 方

【下ごしらえ】

- ①耐熱容器に、ヨーグルトを入れ、電子レンジで加熱する。※1
(目安は、500wでヨーグルト200gにつき1分位)
- ②ザルに2枚重ねにしたリードペーパーを敷き①を移し、深いボウルに入れて2/3の重さになるくらいまで、水切りする。

※ザルの底がボウルにつかないよう注意して下さい。

【調理】

- ③耐熱容器に「A」を入れ、電子レンジで加熱する。※2 (目安は、500Wでミックスベリー60gにつき1分30秒位)粗熱が取れたらミキサーにかける。※包丁で刻んだり、フォークで潰しても良い。
- ④③に①を入れて全体を混ぜ、電子レンジで加熱する。※3 (目安は500Wで2分位)
- ⑤小さめの鍋に「B」を入れ、ゴムべらで混ぜながら中火で沸騰させる。※水量が少ないため、焦がさない様に注意。
- ⑥④に⑤を加えて、泡だて器でよく混ぜ合わせる。
- ⑦器に入れて粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。

【盛付】

- ⑧⑦にミント、ミックスベリーを飾る。