

いそどり豊かな果物で 春のデザートを楽しもう♪

ふんわり苺のヨーグルトムース

[1人分]約
110Kcal



*電子レンジの加熱時間は、600wで使用した場合の目安です。(機種によって多少異なりますので使用するレンジにあわせてください)

材料(2人分)

- 苺のソース**
 苺 …………… 70g(苺約5個)
 砂糖 …………… 小さじ4
 レモン汁 …………… 小さじ1
 ミント …………… お好みで
- ヨーグルトムース**
 プレーンヨーグルト…200g
 粉ゼラチン …………… 5g
 牛乳 …………… 75ml
 めるま湯 …………… 25ml
 砂糖 …………… 大さじ3

調理のポイント

ヨーグルトムースは泡がたたないようにゆっくり混ぜよう!



作り方

苺のソース

- ① 苺はへたをとりよく洗い、水気をキッチンペーパーなどで拭きとる。
- ② 耐熱ボウルにAを入れ苺になじませる。
- ③ ラップや蓋をして、電子レンジ(600w)で1分半加熱する。
- ④ スプーンで軽く苺をつぶして全体を混ぜる。
- ⑤ さらにレンジで1分加熱する。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

ヨーグルトムース

- ① 粉ゼラチンは、ぬるま湯でだまにならないようにふやかす。
- ② 鍋にヨーグルト、牛乳、砂糖を入れ弱火で人肌程度にあたためる。
- ③ ふやかしたゼラチンを、②に入れゼラチンがだまにならないようにゆっくり混ぜる。
- ④ ③を容器に流し粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ ④に苺ソースを適量かけ、お好みでミントを飾る。

材料(18cmの型1個分)

- 甘夏 …………… 80g(約1個)
 (他の柑橘類でも代用できます)
 砂糖 …………… 大さじ3
 卵 …………… 1個
 ホットケーキミックス…100g
 牛乳 …………… 大さじ2
 生クリーム、ミント…お好みで

作り方

- ① 甘夏は皮をむき、果肉を取り出し1cm角に切り、砂糖とあえる。
- ② オープンを180度に余熱する。
- ③ ボウルに卵を割り入れ、泡立て器でしっかり混ぜる。
- ④ ③に①とAを加え、ゴムべらでさっくり混ぜる。
- ⑤ 型に流し入れ、180度で25分焼いて出来上がり。
- ⑥ お好みで、生クリームとミントを飾る。

調理のポイント

ふんわり仕上げるために、生地は混ぜすぎないようにしよう!

*オープンの加熱時間は、180度で使用した場合の目安です。(機種によって多少異なりますので使用するオープンにあわせて下さい)

しっとり食感の甘夏パウンドケーキ

[8等分1切れ]
約80Kcal



簡単♪フルーツカスタードパイ

[1人分]
約100Kcal



材料(2人分)

- 好きな果物 …………… 適量
 餃子の皮 …………… 4枚
 (春巻きの皮でも代用できます)
 薄力粉 …………… 大さじ1
 砂糖 …………… 大さじ2
 卵 …………… 1個
 牛乳 …………… 100ml
 バニラエッセンス …… 4滴

*電子レンジの加熱時間は、600wで使用した場合の目安です。(機種によって多少異なりますので使用するレンジにあわせてください)

作り方

- ① 果物の皮をむいて、食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱ボウルにAの材料を入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ③ ラップや蓋をして電子レンジ(600w)で1分加熱し、とり出してかき混ぜる。さらに30秒加熱してかき混ぜ、この作業をもう1回繰り返す。クリーム状になったらバニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ④ クリームの表面にラップをぴったりと貼りつけ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 餃子の皮を、2枚ずつ重ねてオーブントースターで焼き色がつかまで焼く。
- ⑥ ⑤の上に④を適量のせ、①を飾る。

調理のポイント

カスタードクリームは乾燥しやすいので電子レンジから取り出したら手早くかき混ぜよう!

(公財)宮崎県健康づくり協会

〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1番地2
 TEL 0985-38-5512(代表)
 FAX 0985-38-5014

ホームページもご覧ください

http://www.miyakenkou.or.jp
 E-mail soumu@miyakenkou.or.jp



(宮交バス市内線：平和台⑧花殿バス停下車徒歩5分)

- | | | |
|-------|-----------------|-----------------|
| 都城事業所 | TEL0986-21-0880 | FAX0986-21-6731 |
| 日南駐在 | TEL0987-21-1350 | FAX0987-21-1351 |
| 小林駐在 | TEL0984-23-7398 | FAX0984-23-8070 |
| 高鍋駐在 | TEL0983-22-5767 | FAX0983-23-5139 |
| 延岡事業所 | TEL0982-35-0126 | FAX0982-35-0208 |
| 日向駐在 | TEL0982-53-6082 | FAX0982-53-6286 |
| 高千穂駐在 | TEL0982-72-3253 | FAX0982-72-4786 |