

いちごムース

	材料(2人分)				
	ゼラチン				2g
A	いちご				中 6 個
	砂糖				大さじ 2
	レモン汁				小さじ 1
牛乳					50ml
スキムミルク					8g
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム
	85kcal	3.5g	1.0g	0.1g	80mg



作り方

1. ゼラチンを水でふやかしておく。
2. A をミキサーにかける。
3. 牛乳にスキムミルクを入れ熱し、1を入れる。
4. 3に2を入れ、容器に流し入れる。
5. 人肌程度に冷めたら、冷蔵庫で冷やし固める。



コメント

- ・ デザートに牛乳やスキムミルクをプラスすることでカルシウムが手軽に摂れます。