



# 今月のイチオシ★レシピ



## いちごのやわらかムース



簡単にできて、春らしいデザートです。白い器で作るといちごの赤とムースのピンクがきれいです。



### 材料（6人分）

- いちご ……………1/2パック
- 粉ゼラチン ……………5g
- 生クリーム ……………200cc
- 砂糖 ……………大さじ3

### 作り方

- ①いちご3個は4等分に切り、飾り用にとっておく。
- ②残りのいちごはミキサーにかけてピューレ状にしておく。
- ③ゼラチンは50ccの水に振り入れてふやかす。  
その後、湯煎にかけて溶かしておく。
- ④ボウルに生クリームを入れ、泡立て器を使い、トロリとするまで混ぜて砂糖を加える。
- ⑤④に②のいちごのピューレと③のゼラチンを混ぜ合わせる。
- ⑥器に入れて冷蔵庫で冷やし固め、いちごを飾る。

主食・主菜・副菜を揃えましょう。  
今回のメニューは「もう1品」です。

もう1品

副菜

主菜

主食

汁物



### 1人分の栄養価

- エネルギー ……175kcal
- タンパク質 ……1.7g
- 脂質 ……………30.0g
- 塩分 ……………0.0g