

★免疫力をUP



🍌 アピスしそ酢プラスとヨーグルトのムース

材料(5 個分)

- | | | |
|--------------|------|---|
| ・アピスしそ酢プラス | 50cc | } |
| ・ヨーグルト(全脂無糖) | 200g | |
| ・砂糖 | 小 1 | |
| ・卵白 | 1 個分 | } |
| ・砂糖 | 小 1 | |
| ・ゼラチン | 5g | |
| ・湯(約 80) | 50CC | |



栄養成分(1 人分)

エネルギー	51kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	1.2g
炭水化物	7.1g
食塩相当量	0.1g

作り方

ゼラチンを分量のお湯でよく溶かしておきます。

ボールに、しそ酢プラス・ヨーグルト・砂糖を入れ合わせておきます。

卵白に砂糖を入れ、つのが立つくらいまでホイップします。

に を 2~3 回に分けて入れ、泡をつぶさないように混ぜ合わせます。

溶かしたゼラチンを入れて合わせ、型に流し冷やし固めます。

