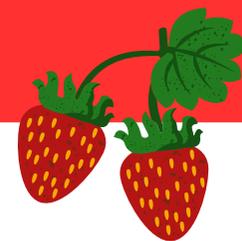


Christmas



いちごとヨーグルトの ムース



🍓 作り方

1. 冷凍いちごを耐熱皿に入れ、レンジで加熱して柔らかくする。
2. ゼラチンを水でふやかし、レンジで溶かす。
3. ボウルにヨーグルト・牛乳・甘味を混ぜ、柔らかくしたいちごも入れて混ぜる。
4. ゼラチンを加えてよく混ぜる。
5. 器に流して冷やす。
6. 飾り付けをクリスマス風にいちごソース・ホイップクリーム・ミントで軽く飾ると◎。

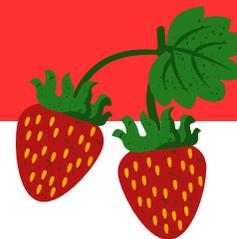
🍓 材料（小カップ6個分）

- ヨーグルト 200g (水切り不要)
- 冷凍いちご 100g
- 砂糖 or はちみつ 大さじ1 (甘さ控えめ)
- 牛乳 100ml
- ゼラチン 4g
- 水 大さじ2
- 飾り：いちごソース・ミント・ホイップなど



ココが嬉しい ポイント

いちごとヨーグルトの ムース



 便秘予防・排便リズム改善にヨーグルトの乳酸菌＋いちごの食物繊維が相性のよい組み合わせ。

 味覚が鈍くなる高齢者でも、酸味があると甘味を感じやすく、食欲が湧くというメリットがあります。

 「混ぜて流して固めて飾る」レクにも安全に取り組めておすすめ

 飾り付けに♪
苺を上下にカットし、ホイップを挟むとサンタさんの完成！



Christmas 