

# ～管理栄養士考案～ おすすめレシピ

## 〈低カロリーで簡単！ヨーグルトムース〉

### ポイント

- ・手順が簡単のため、ご飯を作っている間に作ることもできます。
- ・牛乳を入れることでヨーグルトの酸味がまろやかになり食べやすくなります。
- ・ついつい買ってしまうコンビニスイーツなどの代わりにすると、カロリーも糖質も抑えることができます。



### 材料 (1人分)



- 無脂肪無糖ヨーグルト・・・・・・・・・・50g
- 牛乳・・・・・・・・・・25ml
- ラカント・・・・・・・・・・5g(小さじ1)
- 粉ゼラチン・・・・・・・・・・2g
- 水・・・・・・・・・・大さじ1/2
- 好みのマービージャム(スティック)・・・1/2本(6g)

栄養成分表(1人分)

| エネルギー  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物 | 食塩相当量 | カルシウム |
|--------|-------|------|------|-------|-------|
| 50kcal | 4.6g  | 1.1g | 13g  | 0.1g  | 98mg  |

### 作り方

- ① ボウルに無脂肪無糖ヨーグルト、牛乳、ラカントを入れて泡だて器で全体がよく混ぜり合うまで混ぜる。
- ② 耐熱容器に水、粉ゼラチンを入れてふやかす。その後レンジで600W10秒加熱する。  
(ゼラチンの溶け残りがあれば追加で10秒加熱する。)
- ③ ②を少し冷ましてから①に入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ ③をカップなどの容器に入れ、冷蔵庫で30分以上冷やす。
- ⑤ ④を揺らしてみても表面が動かなければ、上にジャムを乗せて完成。

### アレンジ

- ・砂糖の代わりにラカントを使用することでカロリーを約30%減らせ、血糖値の上昇を防ぐことができます。
- ・上にのせるものは好みのフルーツでもおいしくできます。
- ・ヨーグルトは水切りしてから作るとより濃厚になります。

