

マイヤーレモンのヨーグルトムース

	材料(2人分)			
	レモンマーマレード	10g		
	レモン果汁	20g		
	無糖ヨーグルト	160g		
	はちみつ	20g		
	ゼラチン	3.6g		
	飾り用レモン	適宜		
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	85 kcal	4.5g	0.2g	0.1g



作り方

1. ゼラチンを5倍の水でふやかす。
2. レモン果汁、ヨーグルト、はちみつをハンドミキサーで混ぜ合わせる。
3. 1を500W 10~20秒レンジにかけ溶かし、2に加え、少しもったりするまで混ぜる。
4. 器に入れ冷やす。
5. 冷え固まったら、マーマレードをのせる。



コメント

- ・ マイヤーレモンは、レモンとオレンジの交配種で、優しい酸味が特徴で、皮ごと利用するのも適しています。
御浜町で作られています。