

とうふのムース（6個分）



材 料

- ・絹豆腐・・・・・・・・・・100g
- ・ヨーグルト・・・・・・・・・・200g
- ・砂糖・・・・・・・・・・30g
- ・ゼラチン・・・・・・・・・・1袋（5g）
- ・水・・・・・・・・大さじ2（30ml）
- ・熱湯・・・・・・・・・・130ml
- ・バニラエッセンス・・・・・・・・少々
- ・いちご・・・・・・・・・・7個（35g）
- ・グラニュー糖・・大さじ1（13g）
- ・ミントの葉（飾り用）

作り方

絹豆腐は裏ごしをする。そこへヨーグルトを入れなめらかにし、さらに砂糖をいれて混ぜ合わせる。
水にゼラチンをいれ、しとらせる。
そこに熱湯を加え、の中に少しずつ加える。
とろみがつくまでかき混ぜ、粗熱がとれたら型に流し冷蔵庫で冷やし固める。
いちご4個をスプーンでつぶしグラニュー糖を加え、ピューレ状にする。
残りの3個は1個を4等分にし、飾り用にする。
型から出さずにのピューレを上にかけて、飾り用のいちごとミントを飾る。

*ソースは市販のジャムを使ってもおいしいです。

熱量と塩分（1人分）

	絹豆腐	プレーン ヨーグルト	砂糖	ゼラチン	いちご	グラニュー糖	ミント	バニラ エッセンス	計
熱量(kcal)	10	22	19	3	2	8			64
塩分(g)	—								