

ふわふわヨーグルトムース



一人分の栄養成分の目安 ■エネルギー185kcal ■たんぱく質3.7g ■脂質2.5g

作り方

材料（4～5人分）

- プレーンヨーグルト 2カップ
- マシュマロ 140g
- いちごジャム 大さじ5杯
- ミントの葉 適量

1 日寝かせると、ヨーグルトの水分がマシュマロに吸収され、ふわふわムース風になります☆

- ① マシュマロを細かくします。
- ② 密閉容器に、①のマシュマロとヨーグルト、いちごジャムを入れてよく混ぜます。
- ③ ②にふたをして、冷蔵庫に入れ、1日寝かせます。
- ④ ③を器に盛り、ミントの葉を飾り出上がりです。



材料を混ぜるだけで、簡単ヨーグルトデザートの出上がり☆
お好みのジャムを使えば、色々な味が楽しめます！