

## 2023 美活食 ~ 肌活 ~

3月

### 「いちごとヨーグルトのムース」



#### 栄養価 (1食当たり)

エネルギー	98 kcal
炭水化物	11.3 g
たんぱく質	5.5 g
脂質	4.5 g
塩分	0.1 g

帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生  
佐藤さん、神山さんが考案しました。  
監修:小川 美弥子先生(管理栄養士)

#### このレシピのポイントは???

いちごに多く含まれるビタミンCには肌の老化防止や、傷や炎症の治りをよくする働きがあります。肌を作るものになるたんぱく質と一緒に取ることにより美肌効果が期待できるので、たんぱく質が豊富なヨーグルトなどの乳製品といちごはとても相性がいいです。

このレシピでは、砂糖だけでなくオリゴ糖も使用しました。オリゴ糖は腸内環境を整える働きがあります。腸内環境が整うことで美肌にも繋がります。

#### 材料と作り方 (2人分)

##### 材 料

いちご	100g
無糖ヨーグルト	150g
オリゴ糖	20g
砂糖	5g
ゼラチン	5g
水	15g
(飾り用)	
生クリーム	10g
砂糖	1g
いちご	1/2個
ミント	少々

##### 作り方

- ① 水にゼラチンを入れてふやけたら600Wのレンジで20秒加熱。
- ② いちごとオリゴ糖をミキサーにかける。
- ③ ②にヨーグルトを入れて、均一になるまで混ぜる。
- ④ ③に溶かしたゼラチンを入れて混ぜる。
- ⑤ 容器に入れて冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- ⑥ 好みで生クリームとスライスしたいちごやミントを飾る。

98kcal

