

ヨーグルトムース（6 分）

ざいりょう ＜材 料＞

- ・ ヨーグルト（プレーン） 200 g
- ・ 生^{なま}クリーム 100 g
- ・ さとう 40 g
- ・ 粉^{こな}ゼラチン 5 g
- ・ みず 大さじ 2

＜つくりかた＞

1. 粉^{こな}ゼラチンに水^{みず}をくわえ、ふやかしておく。
2. ボウルにヨーグルト、半^{はんりょう}量のさとうをいれ、なめらかになるようまぜる。
3. 別^{べつ}のボウルに生^{なま}クリームに②の残^{のこ}りのさとうをくわえ、7分^ふだてにあわだてる。
4. ②に③をいれ、まぜあわせる。
5. ①のゼラチンをレンジで 500W20 秒^{びょうかねつ}加熱し、しっかりとかし③にいれる。
6. 型^{かた}にながしいれ、冷蔵^{れいぞうこ}庫でかためる。

※おこのみで、ジャムやフルーツをのせてください。