

# チーズムースいちごシャーベット添え

## ◇ポイント

いちごだけでなく、アレンジとして季節のくだものやジャム等を飾っても良いです。

## ◇材 料(5人分)

牛乳	500ml	生クリーム	50ml
砂糖	25g	いちご(冷凍させる)	適量
粉ゼラチン	4g	ミント	少々
クリームチーズ	160g	レモンの皮	少々
フレーンヨーグルト	50g	(ゆずの皮でもOK)	



## ◇栄養価 (1人分)

・エネルギー	252kcal
・タンパク質	7.9g
・脂質	18.6g
・塩分	0.4g

## ◇作り方

- ① クリームチーズは常温に戻しておく。
- ② 鍋に牛乳と砂糖を入れ加熱し、ひと煮立ち寸前で火からおろし、粉ゼラチンを加え良く混ぜ冷ます。
- ③ ①をボールに入れ良く練ってから、フレーンヨーグルトを加え混ぜる。(この時にレモン又はゆずの皮をすりおろして加える。)
- ④ 生クリームをホイップしたら③のボールに加え、さらに混ぜて②を加え、さらに混ぜ型に流し入れ冷やす。
- ⑤ 冷凍庫で固めたいちごをフードプロセッサーで碎き、④のムースの上に飾り、ミントを添える。

提供：日光市農村生活研究グループ協議会