

ヨーグルトババロア (ハスカップジャムソースがけ)

*材料 (5人分)

A	・ゼラチン	7. 5 g	・ヨーグルト	1/2カップ
	・水	1/4カップ		
B	・牛乳	1/2カップ	ハスカップジャムソース	
	・砂糖	50 g		
C	・生クリーム	1/2カップ	D	・ハスカップジャム 大さじ1と1/2 ・水 大さじ1/2 ・レモン汁 適量
	・砂糖	大さじ1/2		
	・ミントの葉	適量		

*作り方

- ① Aのゼラチンは、水にふり入れ、ふやかしておく。
- ② 鍋にBを入れて火にかけ、砂糖を溶かす。①を加えて煮溶かし、あら熱を取る。
- ③ 大きめのボウルにCを入れ、泡だて器で5～6分立て位に泡立て（ヨーグルトと同程度のとろみ）その中にヨーグルトを加え、混ぜ合わせる。
- ④ ③に冷めた②を加えて混ぜる。水で濡らした容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ Dの調味料を混ぜ合わせソースを作る。固まった④を皿に移し、ソースをかけ、ミントの葉を飾る。

～栄養価（1人分）～

・エネルギー	171 kcal
・たんぱく質	3. 1 g
・脂質	10. 4 g
・食物繊維	0. 0 g
・塩分	0. 1 g
・カルシウム	58 mg

デザート