

# 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	7.5g	・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	50g		・ハスカップジャム	
C	・生クリーム	1/2カップ		大さじ1と1/2	
	・砂糖	大さじ1/2	D	・水	大さじ1/2
	・ミントの葉	適量		・レモン汁	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	171kcal
・たんぱく質	3.1g
・脂質	10.4g
・食物繊維	0.0g
・塩分	0.1g
・カルシウム	58mg

デザート