

ひなまっりの三色ムース

親子で楽しく作れるデザートです♪マシュマロとヨーグルトを混ぜればあら不思議!とろ〜りムースの出来上がり。



1人分
196Kcal
塩分0.1g

材料 (4個分)

- 【1層目】**
 ☆マシュマロ …………… 50g
 ☆牛乳 …………… 大1
 ☆プレーンヨーグルト …… 125g
 ☆抹茶または粉末緑茶 … 大1
- 【2層目】**
 ☆マシュマロ …………… 50g
 ☆牛乳 …………… 大1
- 【3層目】**
 ☆プレーンヨーグルト …… 125g
 ☆レモン汁 …………… 小1
 ☆いちご …………… 3個

作り方

- ①耐熱のボールにマシュマロと牛乳を入れ、電子レンジ500Wで30秒加熱し、ゴムベラでよく混ぜ合わせトロトロにする。
※この作業は各層ごとにくりかえす。
- ②【1層目】緑色のムース(★の材料で作る)
①にヨーグルトと抹茶を加えよく混ぜ、冷蔵庫で表面が固まる程度(約20分)に冷やし固める。
- ③【2層目】白色のムース(☆の材料で作る)
①に、プレーンヨーグルトとレモン汁を入れよく混ぜ合わせ、②の上に静かに流し入れ、②と同様に冷やし固める。
- ④【3層目】ピンク色のムース(◎の材料で作る)
①に、プレーンヨーグルト、レモン汁、つぶしたいちごを混ぜ合わせ、③の上に静かに流し入れ、約1時間冷やし固める。
※お好みでミント・いちごを飾る。

このレシピは「食と健康の応援団」ヘルスメイト(食生活改善推進員)が作成しました。

FMうしくうれしく放送(周波数85.4MHz)で、平日正午から「USHIKU野菜オーケストラ」レシピを放送しています!

今月の うしく文化認定こども園のお友だち



まつぐみ
大きなジンベイザメやふわふわ浮かぶクラゲなどが来場者をお出迎えました

うしく文化認定こども園の一年間の成長の成果を発表する「あしあと展」。子どもたちの声から今年のテーマは「ゆめのすいぞくかん」に決定。まずは「どんな生き物を作ろうか、こんな水族館にしよう」と話し合い、作りたい水族館の絵を描くことからスタート。そして各家庭から廃材を用意していただき、その材料の性質を生かしながら水族館を制作しました。子どもたちからは「大変だったけど、みんなで一緒に考えて作ったよ」との声が聞かれ、発想と工夫がいっぱい詰まった水族館となりました。