

今日のおやつ

苺のババロア ノンカフェインコーヒー

今日の飲み物



苺のババロアの作り方

【材料4個分】 4人分

★	いちご	100 g
	ヨーグルト（無糖）	150 g
	砂糖	25 g
	レモン汁	7.5 g
	ゼラチン	9 g
	お湯	90cc

★

いちご	120 g
砂糖	80 g
水	20 g



153kcal（1人分あたり）

【作り方】

- ① ミキサーに★を入れ、混ぜる。
- ② ゼラチンをお湯で溶かし、ミキサーに入れ混ぜる。
- ③ 型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ ★のいちごは粗めに切り★全てを鍋に入れソースを作る。
- ⑤ 固まったババロアを型から出し、ソースをかける。

Point

- いちごにはビタミンCが多く含まれています。ビタミンCはヨーグルトに豊富なカルシウムの吸収を促進する働きがあります。
- また、ヨーグルトには整腸作用や免疫力アップに効果的な乳酸菌が豊富です。

おやつレシピは当院の周産期母子医療センターのHPでもご覧いただけます。