

## 栗のムース

ママと生まれる前の赤ちゃんに  
たっぷり栄養を。

### 栗のムースの作り方

【材料3個分】 3人分

- |             |             |
|-------------|-------------|
| ・栗甘露煮（ムース用） | 150g（固形分）   |
| ・調整豆乳       | 200mL（1カップ） |
| ・マスカルポーネチーズ | 45g         |
| ・粉ゼラチン      | 4g          |
| ・ゆであずき      | 24g（小さじ3）   |
| ・栗甘露煮（飾り）   | 3粒          |

### 【作り方】

- ①栗甘露煮（ムース用）と分量内の調整豆乳少量をミキサーにかけ、粒の残る程度のペースト状にする。
- ②鍋に残りの調整豆乳と、①、マスカルポーネチーズを火にかけてながら混ぜる。
- ③火を止めて、ゼラチンを入れてさらに混ぜる。
- ④③を型に流しいれ、冷やし固める。
- ⑤固まったら、ゆであずきと飾り用の栗を盛る。



240kcal（1人分あたり）

### Point

- 栗は、ビタミン群（特にビタミンC）やカリウム、食物繊維などの含有量が多いのが特徴です。
- また、女性に大切な葉酸も豊富なため、妊娠中のかたにはおすすめの食材です。