

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。