



すいか皮のヨーグルトムース

白いスイカのデザート

★★☆

カロリー 70kcal

季節 夏レシピ

食材 デザート 野菜

効能 むくみ のぼせ 疲れ お肌のトラブル 便秘 アレルギー

体質 陰虚 水毒 陽実

材料【4人分】

すいかの白皮：100g

水：70cc+大さじ2

グラニュー糖：大さじ2

レモン汁：1/2コ分

プレーンヨーグルト：100cc

牛乳：100cc

粉ゼラチン：5g

作り方

- 1 すいかの皮の白い部分を適当な大きさに切って、10分程度煮る。
- 2 粉ゼラチンは大さじ2の水でふやかしておく。
- 3 ①が出来上がったなら、具はミキサーに、ゆで汁は70ccをとっておき、②とグラニュー糖を合わせて火にかけて煮溶かす。
- 4 材料すべてをミキサーで攪拌し、型に流し込み冷蔵庫で冷やし固める。