●苺のムースと桜ゼリー

＜栄養量＞

エネルギー　９５kcal
たんぱく質　２．３g
カリウム　５８mg
リン　３１mg
食塩相当量　０g

＜材料　１人分＞

苺のムース
牛乳･･･３０g
苺ジャム･･･２０g
砂糖･･･２g
ゼラチン･･･１g
お湯･･･１０g（小２）

桜ゼリー
ゼラチン･･･０．３g
お湯･･･１０g（小２）
砂糖･･･３g（小１）

＜作り方＞

桜の花の塩漬け･･･水に漬けて、塩抜きをする

苺のムース
1　ゼラチンをお湯で溶かす
2　ボールに牛乳・苺ジャム・砂糖・１のゼラチンを加えて混ぜる
3　器に入れて、冷蔵庫で冷やし固める

桜ゼリー
1　ゼラチンをお湯で溶かす
2　１のゼラチンに砂糖を加えて溶かす
3　冷やし固めておいたムースを取りだし、塩抜きした桜を乗せて、２をかけ冷蔵庫で冷やし固める

●ゼリーやムースも水分になるので、食べ過ぎないように１個までにしましょう
●ゼラチンは必ず溶かしきってから、混ぜ合わせるようにしましょう固めた時に粒が残ってしまいます
●桜の花は、しっかりと塩抜きをしておきましょう

偕行会愛知　管理栄養士