

マシュマロで作るピーチムース

2021年度作成



栄養価（1人分）

エネルギー 124 kcal

たんぱく質 1.5 g

塩分 0.0 g

材料（2人分）

- ・ネクター（桃） 140ml
- ・牛乳 50ml
- ・マシュマロ 40g
（大10個）
- ・白桃缶詰 40g

作り方

- ① 鍋にネクター、牛乳、マシュマロを入れて中火にかけ、混ぜながらマシュマロを溶かして火を消す。
- ② 器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。白桃をさいの目に切って飾る。

コツ・ポイント

- ・マシュマロのゼラチンを使用した煮溶かすだけの簡単ムースです。プルプルとした食感が心地よい口あたりなめらかなデザートです。



公益社団法人石川県栄養士会 いしかわ栄養ケア・ステーション
〒921-8105 金沢市平和町1丁目3番1号 石川県平和町庁舎3階
TEL : 076-259-5061 <http://www.ishikawa-eiyoushi.com>