

「薬膳効能」マンゴー

体内の余分な熱を収める。喉の渇きを解消、利尿作用を高める。また、胃の働きを回復し、吐き気を止める。ビタミンCが豊富。ビタミンA抗酸化作用があり、お肌のアンチエイジングに効果的。

また、ビタミンE抗酸化作用により、皮膚の新陳代謝を高め、メラニンの色素沈着を阻止。紫外線の強い時期にピッタリ！！

マンゴーヨーグルト

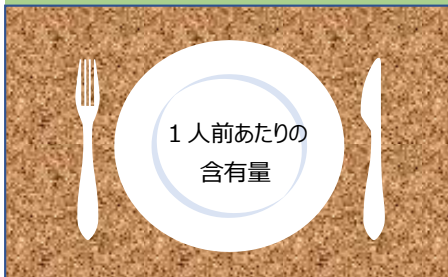
2021/8/9



材料	4	人前	調味料
水切りヨーグルト	180	g	} ヨーグルト層
レモン汁	10	g	
生クリーム	50	ml	
グラニュー糖	60	g	
粉ゼラチン	3	g	
水	15	g	
マンゴーピューレ	70	g	} マンゴージュレ層
水	70	g	
グラニュー糖	15	g	
アガー	3	g	
マンゴー	適量	0	

栄養成分表

作り方



206	Kcal エネルギー
25.8	ミリグラム コレステロール
29	グラム 炭水化物
0.1	グラム 食塩相当量

- ① プレーンヨーグルトを一晩ガーゼで水切り。400g→200gが目安
- ② 耐熱容器へゼラチン・水を入れて戻し、レンジで溶かす。
- ③ ボウルへ水切りヨーグルト・グラニュー糖・レモン汁・生クリームを入れ、よく混ぜる。
- ④ 溶かしたゼラチンを③のボウルへ入れ、よく混ぜる。
- ⑤ カップへ流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ アガー・グラニュー糖・水を鍋に入れ、沸騰させ煮溶かす。
- ⑦ 火を止め、マンゴーピューレを入れ、よく混ぜる。
- ⑧ 氷水を当てながら冷やし、固まったらクラッシュ。
- ⑨ ⑤のカップにスプーンで入れ、カットマンゴーをのせる。