

# マシュマロで作るヨーグルトムース



材料	分量 (作りやすい量)
マシュマロ	50g
牛乳	50cc
プレーンヨーグルト	100g
いちごソース	適量

## つくりかた

- ①耐熱のボウルにマシュマロと牛乳を入れ、ラップをして電子レンジ（500W）で1分半加熱する。取り出してかき混ぜ、溶け残りがあれば10秒ずつ追加してマシュマロを完全に溶かす。
  - ②①のボウルにヨーグルトを加えてよく混ぜ合わせる。
  - ③器に流し入れ、冷蔵庫で3時間以上冷やして出来上がり。お好みのフルーツソースやハチミツなどをかける。
- ※かむ、のみ込む力には個人差があります。食べる機能を確認しましょう

マシュマロの原料はゼラチン。溶かして固めると簡単にムースができます。