

## 豆腐のチーズムース in イチゴソース

豆腐を使ったカロリー控えめのヘルシーなチーズムースです。  
なめらかなムースとフルーツの酸味がとってもさわやか！！  
お好みのフルーツを添えて・・・

(材料)3人分

絹こし豆腐 200 g  
クリームチーズ 80g  
ゼラチン小さじ1と1/2 (約8 g)  
砂糖 15 g～25 g  
レモン果汁小さじ2  
フルーツ缶詰適量  
コーンフレーク 20 g  
イチゴソース (市販のもの) 20 g  
お好みのフルーツ適量 (キウイ、イチゴなど)

(作り方)

- ① ゼラチンは、小さじ2 (分量外) の水でふやかしておく
- ② 絹こし豆腐、クリームチーズ、砂糖、レモン果汁をミキサーにかける
- ③ 鍋に①と②を入れ火にかけて、ゼラチンが溶けたら火を止める (ゼラチンは沸騰させると固まらないので注意) (写真その1)
- ④ 容器にコーンフレークを入れ、③を容器の半分まで入れる
- ⑤ 角切りにしたフルーツ缶詰とイチゴソースをのせ、さらに上から③を入れる
- ⑥ お好みのフルーツを飾り、冷蔵庫で約2時間冷やし固める