

島ダイコンのヨーグルトムース ~シブイソースがけ~



材 料 (1人分)

【 島ダイコンのヨーグルトムース 】 【 シブイソース 】

島ダイコン	32g	シブイ	60g
プレーンヨーグルト	160g	砂糖	10g
砂糖	40g	水	200cc
粉ゼラチン	4g	レモン果汁	5cc
水	20cc		
牛乳	200cc		

作 り 方

【 島ダイコンのヨーグルトムース 】

- ① 島ダイコンをフードプロセッサーで食感が残るように細かくカットする。
※フードプロセッサーが無い場合は、おろし金などを用いて、おろしてもよい。
- ② ボウルに分量の水を入れ、粉ゼラチンを入れ、戻しておく。
- ③ 鍋に牛乳と砂糖を入れ、火にかけて砂糖を溶かす。砂糖が溶けたら、②を入れて溶かす。
- ④ ボウルにヨーグルト、島ダイコンを入れ、泡立て器でよくかき混ぜ、そこに③を少しずつ入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 少したろみがついてきたところで、カップなどの容器に流し入れて冷蔵庫で冷やし固めて完成。

【 シブイソース 】

- ① シブイをフードプロセッサーで粗めにカットする。
- ② 鍋に、①のシブイと、水 200 ccを入れてシブイがやわらかくなるまで弱火で煮込む。
- ③ シブイがやわらかくなり、水が少なくなってきたところに砂糖を加えてさらに煮込む。

« 栄 養 価 »

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
122 kcal	3.7 g	2.5 g	21.9 g	0.1 g

島ヤサイの健康効果



とうがん (シブイ)

95%以上が水分の低カロリー食材であり、ビタミンCを多く含んでいます。また、利尿作用をもつカリウムが含まれているのでむくみなどによいとされています。



ワンポイント
アドバイス

余った島ダイコンをおろしやシブイを、おやつ作りにも応用することができます。