

春色ババロア

【材料10人分】

いちご	120g	} ★
ココナッツミルク缶	300ml	
ヨーグルト	100g	
はちみつ	37g	
ゼラチン	7.5g	
水	75ml	

【作り方】

- ①粉ゼラチンを分量の水でふやかしておく。
 - ②フードプロセッサーもしくはミキサーに★を入れて攪拌する。(※いちごの種が気になるようであれば網でこす)
 - ③①のゼラチンを湯煎で溶かし、②に入れ混ぜる。
 - ④容器に注ぎ入れ、冷やし固める。
- ★お好みでホイップクリームやいちごを飾る



【栄養価】

エネルギー 220kcal

【ポイント】

・春にぴったりのいちごを使用したデザート♪
ココナッツミルクのまろやかさとコクが、いちごの酸味とマッチします。植物性脂肪のココナッツミルクは動物性脂肪に比べ良質な油とされています。