



子どもと一緒につくろう！

マシュマロ ヨーグルトムース

スキムミルクを使ってカルシウム強化

作成：桶川市健康増進課

お子さんと一緒にかき混ぜてつくりましょう。
電子レンジで作れるので、お子さんも安全です。
好きなフルーツをのせて、飾りましょう♪



〈材料〉 * 4カップ分

マシュマロ 100g

無糖ヨーグルト 100g

牛乳 100ml

***スキムミルク 大さじ1**

好きなジャム 適量

好きなフルーツ 適量

コーンフレーク 適量 (無くてもOK)

〈作り方〉

- ① 耐熱皿に刻んだマシュマロと、スキムミルクを混ぜた牛乳を入れて、ラップをし、電子レンジ600Wで1～2分加熱する。しっかりかき混ぜて、マシュマロを溶かす（マシュマロが溶けない場合は、再加熱する）。
- ② ボウルに①と無糖ヨーグルトを混ぜる。
- ③ カップの底にコーンフレークを入れ、②を入れる。粗熱がとれたら、冷蔵庫で1時間～2時間程度、冷やし固める。
- ④ ジャムは、1/2～同量程度の水で伸ばす。
- ⑤ 固まったら、④とお好きなフルーツを飾る。
甘味が苦手な方は、酸味のあるフルーツがおすすめ。