

# 2019 美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~

2月

## ~美肌レシピ~ 「ヨーグルトムース」



### 栄養価(1食当たり)

エネルギー	128kcal
炭水化物	12.8g
たんぱく質	6.0g
脂質	5.7g
塩分	0.2g



この組み合わせが  
オススメ♪

- ごはん
- サバの塩焼き
- かぼちゃの味噌汁
- 海藻サラダ

帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生

金子昌史さん、塩田海月さん、鈴木恵理さんが考案しました。

監修:門 利恵先生(管理栄養士)

### このレシピのポイントは???

美肌効果をもたらす栄養素として考えられる、「ビタミンB2」を多く含む食品の中から、乳製品を使用しました。ビタミンB2は細胞の再生や粘膜の健康を維持する働きがあり、皮膚のターンオーバー(生まれ変わり)にも、役立つと言われています。また、ヨーグルトに含まれている乳酸菌は、腸内環境を整え皮膚の機能向上につながるとも考えられています。美肌維持のためにも、牛乳や乳製品は毎日取り入れたい食品ですが、日ごろの食事をしっかりとバランスよく摂り、体内の健康状態をよくすることが大切です。

### 材料と作り方 (2人分)

#### ~材料~

プレーンヨーグルト	160g
砂糖	12g
クリームチーズ	20g
ゼラチン	4g
卵白	10g
砂糖	1g
ブルーベリーソース	10g

#### ~作り方~

- ①ゼラチンをぬるま湯30g(分量外)で溶かす。
- ②ヨーグルトに砂糖12g、クリームチーズを入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- ③卵白と砂糖1gでメレンゲをつくる。
- ④②に溶かしたゼラチンを3回に分けて入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤④にメレンゲをいれゴムベラで切るように混ぜる。
- ⑥容器にいれて、冷蔵庫で冷やしかためる。
- ⑦ブルーベリーソースをのせる。

128kcal







