

子どもと一緒に作れる😊

マシュマロゼリー

◎材料（小学校高学年2人分）◎

マシュマロ	60g
好きな野菜ジュース	80g
（お好みでヨーグルト	60g）

105キロカロリー
タンパク質：1.8g
食塩相当量：0.1g

◎作り方◎

- 1 マシュマロと野菜ジュースを耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをする。
- 2 電子レンジで600W1分程度加熱する。
- 3 2で溶けきらなかったマシュマロを泡だて器等でさらにまぜ、マシュマロを溶かす。（ヨーグルトを入れる場合は溶かした後に入れる。）
- 4 粗熱をとり、冷蔵庫で3時間程度冷やしたら出来上がり！

野菜ジュースを変えることで、
いろいろな味・色のムースに
アレンジができます。

