



食後に甘いものを食べたいくなることありますよね。でも…という方にローエネルギーのアイデアお菓子をご紹介します。

■材 料 (100cc容量の型4個分)

- | | |
|------------------|-------------|
| クリームチーズ ……80g | 白ワイン ……大さじ1 |
| プレーンヨーグルト ……100g | { 卵白 ……大1個分 |
| 砂糖 ……30g | { 砂糖 ……10g |
| レモン汁 ……小さじ1 | いちご ……6粒 |
| 粉ゼラチン ……小さじ1 | オレンジ ……小1個 |

■作り方

- ①粉ゼラチンは水につけてもどす。 熱してとかし、白ワインを加える。
- ②ボールにクリームチーズを入れて木じゃくしでなめらかになるまで練り、ヨーグルトを加えてよく混ぜ合わせ、砂糖とレモン汁を加えて混ぜる。
- ③①のゼラチンを耐熱皿に入れ、電子レンジ (500W) で10秒加
- ④別のボールに卵白を入れて七分まで練り、砂糖を2回に分けて加えては泡立ててかたいメレンゲを作る。
- ⑤③のボールにメレンゲを2回に分けて合わせては切るようにし



クリームチーズのムース

栄養価(ごはん茶碗軽く1杯)/エネルギー141kcal
たんぱく質:18g 脂質:7.4g カルシウム:28mg

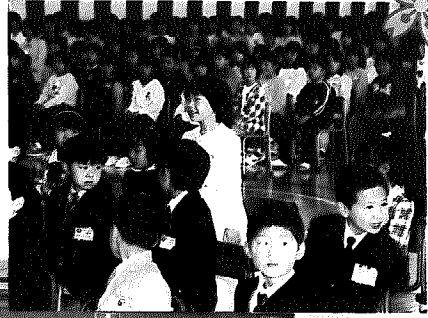


クリームチーズをなめらかなムースに仕立てました。同意以上のプレーンヨーグルトを加えてエネルギーも甘さも抑えてあります。旬の果物でソースを作ったりしても楽しめます。

クリームチーズはそのままパンにぬったり、パスタ料理のソースによく使う食材ですが、他の種類のチーズに比べると水分が多く、あまり日もちがしませんので、できるだけ早く使い切ってください。

今日から1年生だね!

ピカピカの笑顔を祝福するような晴天に恵まれた先月6日、村内二つの小学校で入学式が行われました。



岩室小学校47名(男子32名・女子15名)、和納小学校53名(男子29名・女子24)の新入生は、これから始まる小学校生活に胸をおどらせていました。