

ベリーを食べて
美肌&老化予防

ベリー(ハスカップ、ブルーベリー、ラズベリーなど)を使ったさっぱりとしたデザートです



🍴 ベリーのコンフィチュール を使ったヨーグルトバーク 🍴

…材料(2人分)…

～コンフィチュール (小瓶2つ分)～	～ヨーグルトバーク～
○お好みのベリー 250g	○プレーンヨーグルト 400g
○砂糖(ベリーの30%) 75g	○お好みのベリー 40g
○レモン汁 小さじ2	○コンフィチュール 小さじ2
	○はちみつ 大さじ1

コンフィチュールは砂糖の量が少ないほどフルーティーに仕上がりますが、長期保存には向きません。長期保存したい場合は砂糖の量を増やして(果物の40%以上)作ってください。

…コンフィチュールの作り方…

ジャムよりも甘さ控えめ、さらりとした食感です

- 1 鍋にベリーと砂糖を入れて1時間おき、中火にかけアクをとりながら30分煮る。
- 2 レモン汁を加え、ほど良い固さになったら火を止め、煮沸消毒した小瓶に入れて保存する。(一度開けたら1週間以内に食べきりましょう。)

…ヨーグルトバークの作り方…

- 1 ボウルにザルをのせキッチンペーパーをしき、ヨーグルトを入れてラップをかける。冷蔵庫で保管し、ヨーグルトが半量くらいになるまで水切りする(一晚おく)。
- 2 ①にはちみつを加え、よく混ぜ合わせたらラップをしいたバットに②を平らに流し入れる。
- 3 ②にベリー、コンフィチュールを彩り良く散らし、冷凍庫で冷やし固める。お好みの大きさに割って召し上がれ。