

健康づくりレシピ

美唄市食生活改善推進協議会

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

～コンフィチュール
(小瓶2つ分)～
○お好みのベリー 250g
○砂糖(ベリーの30%) 75g
○レモン汁 小さじ2

～ヨーグルトバーク～
○プレーンヨーグルト 400g
○お好みのベリー 40g
○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(一晩おく)。



- 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げれ。



エネルギー 336kcal