



夏にぴったり！ オレンジムース

【1個あたりの栄養量】

エネルギー 218kcal ビタミンC 184mg 食物繊維 2.2g

* 日本食品標準成分表2020年度版(八訂)に基づいて計算をしています

～ビタミン・ミネラルシリーズ～

【材料(115mLのカップ6個分)】

＜オレンジムース(下)＞

* おなかうき満足果実(みかん)	180mL
* 生クリーム	200mL
* グラニュー糖	大さじ3(36g)
* ゼラチン	小さじ1・2/3(5g)
* 水	大さじ1・2/3(25mL)

＜オレンジジュレ(上)＞

* おなかうき満足果実(みかん)	70mL
* グラニュー糖	大さじ1(12g)
* ゼラチン	小さじ1/3(1g)
* 水	小さじ1(5mL)
* オレンジ	小2個



【作り方】

- ・オレンジは食べやすい大きさに切っておきます。
- ・ゼラチンはそれぞれ水でふやかしておきます。

＜オレンジムース＞

- ① みかんジュースとグラニュー糖を耐熱ボウルに入れて、ラップをして電子レンジ(600W)で約30秒加熱し、ゼラチンを加えてよく混ぜます。
- ② 生クリームを7分立てに泡立てて少しずつ①に入れてよく混ぜます。
- ③ グラスに②を入れ、冷蔵庫で1～2時間冷やし固めます。

＜オレンジジュレ＞

- ④ みかんジュースとグラニュー糖を耐熱ボウルに入れて、ラップをして電子レンジ(600W)で約20秒加熱し、ゼラチンを加えてよく混ぜます。
- ⑤ 粗熱が取れたら、オレンジを入れてジュレを絡めます。
- ⑥ ⑤をオレンジムースの上に流し、冷蔵庫で再び冷やし固めたら完成です。

こちらの商品を使用しています！



栄養相談(無料)
も受付けています♪
薬局スタッフまで♪



クックパッドからも
チェックできます！
みなさんのつくれば
お待ちしております！



今回使用した商品「おなかうき満足果実」には、不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれています。特にビタミンCは、肌の調子を整える働きがあるほか、疲労回復や夏バテ予防にも効果的なため、夏に積極的に摂りたい栄養素の一つです。

栄養士 MEMO



皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士