

環境とカラダにやさしい

エコ・レシピ

ECO RECIPE

調理時間

約5分

# おどろき☆ムース

1人当たり75Kcal / 塩分量0g

通常調理の場合：1人当たり320kcal / 塩分量0.4g

使わない  
**油**  
少なめ

あまり使わない  
**調理器具**  
**排水**  
減らす

**血液**  
サラサラ

**CO<sub>2</sub>**  
削減



プチエコ

- ・カップ1つでプチエコ!
- ・マシュマロを使って本格ムースの出来上がり!



公益財団法人 愛知水と緑の公社

◆東海学園大学と(公財)愛知水と緑の公社がコラボして、水環境と健康を考えたレシピです。

監修 / 東海学園大学 宮澤 洋子

環境とカラダにやさしい

エコ・レシピ  
ECO RECIPE

使わない  
油  
少なめ

あまり使わない  
調理器具  
排水  
減らす

# おどろき☆ムース



1人当たり：75kcal  
塩分量：0g だよ

## 材料 (2人分)

- ・マンゴーヨーグルト・・・・・・・・・・2個
- ・マシュマロ・・・・・・・・・・12個
- ・ミント・・・・・・・・・・2枚

## 作り方

- ① 耐熱のガラス容器にマシュマロ、ヨーグルトを入れる。
- ② 電子レンジで600w40秒かける。
- ③ よく混ぜ、冷蔵庫で冷やし固める。

※ヨーグルトの味をかえると、いろいろなムースが楽しめます。

エコレシピは、公益財団法人 愛知水と緑の公社 下水道部のHPで見ることができます。

水と緑 下水道

検索

