

## ヘルシーマリトッツォ

材 料（1人分）	数 量（g）
好みのパン1個 ※	30
生クリーム 植物性	40
砂糖	6
プレーンヨーグルト	40
レモン汁	2
いちご	1個

※写真は、ほうれん草パン使用



### 【作り方】

- ① ヨーグルトは、キッチンペーパーに包み、ザルにのせ、ボールを敷いて冷蔵庫で一晩水切りする。
- ② 生クリームと砂糖をボールに入れしっかり泡立てる。レモン汁を加え、さらに泡立てる。ここでレモン汁を加えることにより生クリームが固まり、次に入れるヨーグルトと混ざりやすくなります。
- ③ ②のボールに①のヨーグルトを加え混ぜる。
- ④ パンに③のクリームをたっぷり挟み、苺などお好みのフルーツを飾る。

栄養成分	一般的なマリトッツォ	ヘルシーマリトッツォ	比較
エネルギー kcal	485	305	37%カット
たんぱく質 g	4.78	7.34	
脂 質 g	38.7	19.6	49.4%カット
カルシウム mg	64	77	
コレステロール mg	96	6.8	93%カット

※一般的なマリトッツォは、乳脂肪生クリーム 80g・砂糖 10g使ったと仮定し比較しています。