

低糖質ベリーマシュマロ

所要時間 20分

材 料

(16個分)



冷凍ブルーベリー	45g
ラカント	40g
レモン汁	大さじ1
ゼラチン	5g
水	50ml
コーンスターチ（または片栗粉）	適量

作り方

1. 耐熱ボウルに冷凍ブルーベリーを入れて、電子レンジで600w40秒くらい加熱する
(まだ硬い場合は10秒ずつ追加)
2. ブルーベリーが柔らかくなったら、ブルーベリーをフォークで潰す
3. 耐熱ボウルにラカント、レモン汁、ゼラチン、水を加えて600w1分10秒くらい加熱する
4. ハンドミキサーでふわっとなるまで泡立てる
5. 容器にクッキングシートを敷き、生地を流し込む
6. 冷蔵庫で1時間30分くらい冷やし固める
7. コーンスターチや片栗粉を適量まぶし、包丁で適度な大きさに切る

詳細

アレルギー (28品目中)

ゼラチン

糖質量・カロリー

糖質：7.2g カロリー：53kcal (全部で)

保存

冷蔵：2～3日目安

参考

YouTube：卵不使用！ふわふわ生マシュマロ