

腸活プロジェクト2026

ビヒダスヨーグルトレシピコンテスト



おてがる部門　特別賞

さっぱり梅干し ヨーグルト寒天ムース

レシピ考案者	陽春さん
調理時間	15分＋冷やす時間30分
思いついたきっかけ	

暑い夏に腸活ができて、
夏バテ予防になるようなお茶請けを
作りたいと思った

審査員のひとこと

材料がシンプルなところが
嬉しいですね！
ご家庭でも簡単に作れ
る腸活レシピです♪



材料（4人分）

- ビヒダスプレーンヨーグルト200g
- 粉寒天２ｇ
- 信州牛乳100cc
- はちみつ梅　大1個
- はちみつ　大さじ3
- トッピング用はちみつ大さじ2

作り方

①梅干しは種を取り除き、包丁でたたいてペースト状にし、はちみつを混ぜ合わせておく
②小鍋に牛乳と寒天を入れ、しっかり混ぜてから、中火にかける。沸騰したら弱火にし、1～2分しっかり煮溶かし、粗熱を取る
③ボウルに、常温に戻したビヒダスプレーンヨーグルトと①を泡だて器で混ぜ合わせ、②を少しずつ加えながら、更に手早く混ぜ合わせる
④カップ4個に分けて流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める(30分以上)
⑤食べる直前に、トッピング用のはちみつをかけて出来上がり