

【クリスマスの食卓に！】ドラゴンフルーツのクリスマス風パルフェ

[#この連載一覧](#) [#ローズスイーツ](#) [#クリスマス](#) [#豆乳](#)

♡お気に入り登録

ローズスイーツクリエイターの後藤ゆうこです。本連載では、乳製品・砂糖不使用、ダイエット中でも安心して食べて綺麗になる注目のローズスイーツレシピをご紹介します。今回はクリスマスの食卓にぴったりな、ビタミンやミネラル類などの栄養価が高いドラゴンフルーツとヘルシーな豆乳ヨーグルトで作るスイーツ「クリスマス風パルフェ」をご紹介します。



執筆・監修/後藤 ゆうこ

ドラゴンフルーツのクリスマス風パルフェ

材料（カップ2～4個分）

■パルフェ

- ・ドラゴンフルーツ 白と赤を各1個ずつ
- ・マスカット（緑色のぶどう） 4～5粒
- ・グラノーラ 1/2カップ
- ・豆乳ヨーグルト 400g
- ・メープルシロップ 大さじ1

■緑色のゼリー（パルフェの中に入れます）

- ・水 200cc
- ・メープルシロップ 大さじ3
- ・レモン汁 小さじ2
- ・寒天パウダー 小さじ1.5
- ・スピルリナパウダー 少量（緑色の粉末なら他のものでも代用できます）