

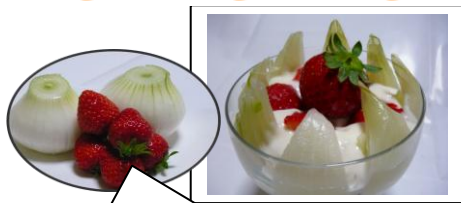
京野菜

わくわくレシピ

No. 12

市民しんぶん北区版
平成 23 年 4 月号に掲載

イチゴのヨーグルトムース 新玉ねぎ添え



野菜のひとりごと

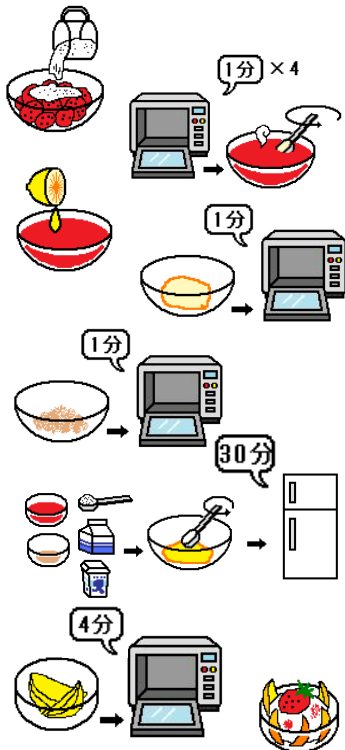
イチゴは1840年頃オランダから長崎に入りました。果実のなかで、最もたくさんのビタミンCを含んでいます。

ざいりょう (4人分)

- | | |
|-------------------|----------------|
| ★ イチゴ (ジャム用) 200g | ★ 新玉ねぎ 4個 |
| (トッピング用) 8個 | ★ クリームチーズ 125g |
| ★ 砂糖 (ジャム用) 100g | ★ ゼラチン 5g |
| (ムース用) 50g | ★ 生クリーム 100cc |
| ★ レモン汁 少々 | ★ ヨーグルト 200g |

つくりかた

- ① ジャム用のイチゴを耐熱容器に入れ、砂糖 100g をまぶし、約 15 分置く。
- ② ①を電子レンジで1分加熱し、軽にかき混ぜる。(これを計4回繰り返す)
- ③ 全体的に泡がたつ状態になれば、レモン汁を加える。(色が赤くなります)
- ④ 耐熱容器にクリームチーズを入れ、電子レンジで1分加熱する。
- ⑤ ゼラチンを水でふやかして、電子レンジで1分加熱する。
- ⑥ ④に、③・⑤と砂糖 50g、生クリーム、ヨーグルトを入れてかき混ぜ、冷蔵庫で約30分冷やす。
- ⑦ 縦に8等分した玉ねぎを耐熱容器に入れ、レンジで4分加熱する。
- ⑧ 玉ねぎの真ん中に⑥を載せ、イチゴをトッピングしたらできあがり。



<京野菜料理 ke-ko>