

5月
行事食

あんこ風味のムース

調理時間

15分

※冷やす時間を除く



プロキユアZ あずき味



材料【4人分】

プロキユアZ あずき味	1本	
[A]	粉ゼラチン	5g
	水	20g
[B]	生クリーム	60g
	砂糖	6g

【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維
121kcal	3.9g	7.6g	10g	0g

管理栄養士からのPOINT!

5月5日の端午の節句には柏餅が供えられます。柏の葉は新芽が出るまで落ちないことから子孫繁栄を意味し縁起が良いものとされ、柏餅が供えられる習慣は江戸時代から広まりました。柏餅が食べづらい方のためのあんこ風味のデザートです。泡立てた生クリームと合わせることで軽い食感になります。

作り方

下準備

【A】を混ぜて粉ゼラチンをふやかす。【B】を6分立てにする。

- 鍋にプロキユアZ あずき味と【A】を入れて弱火にかけ、50℃程度に温めてよく混ぜ、ゼラチンを溶かす。
- ①を火からおろして鍋底を冷やしながらかき混ぜる。
- ②と泡立てた生クリームを混ぜ合わせる。器に1/4量ずつ入れ、冷蔵庫で冷やし固める。