

【材料・分量(1人分)】

柿	-----	30g
豆乳の力 プレーン無糖	-----	33g
砂糖	-----	7.5g(①5g ②2.5g)
卵白	-----	1個
粉ゼラチン	-----	1.25g
【A】柿ソース		
柿(ソース用)	-----	15g
砂糖	-----	3.3g
レモン汁	-----	小さじ1/6

【作り方】

- 1 粉ゼラチンを水大さじ1/3(分量外)でふやかす。柿は皮をむいて種を取り除き、適当な大きさに切ったらミキサーにかけ、ピューレ状にする。
- 2 「豆乳の力 プレーン無糖」に砂糖①5g、1の柿ピューレを加えて混ぜる。
- 3 1でふやかしたゼラチンを電子レンジであたためて溶かし、2に混ぜる。
- 4 卵白でメレンゲを作り、砂糖②2.5gを加え五分立てにする。
- 5 3と4を混ぜ合わせてカップに入れ、冷蔵庫で1時間以上冷やしてムースを作る。
- 6 【A】柿ソースの作り方
柿は皮をむいて、分量の3/4の量を適当な大きさに切り、残り1/4を角切りにする。
- 7 6の3/4量の柿をミキサーにかけてピューレ状にしたらフライパンにうつし、砂糖、レモン汁を加え弱火にかける。
- 8 沸騰してきたら角切りの柿を加えて煮詰め、冷やしてムースの上にかける。

所要
時間

45分

柿と「豆乳の力」ムース



・POINT・

柿を使用した秋の味覚を味わうムース。柿の甘さと「豆乳の力 プレーン無糖」のさっぱりした風味がマッチした、旬を感じるデザートです。

栄養価(1人分)

エネルギー	: 114kcal	たんぱく質	: 5.7g
脂質	: 0.9g	炭水化物	: 22.2g
食物繊維	: 2.4g	食塩	: 0.3g