

いちごとかぼちゃの たっぷいムース



【いちご】 108キロカロリー
 【かぼちゃ】 115キロカロリー
 【アレルギー】 乳 塩分0g



南幌喰楽部では、毎月、南幌産の食材を使った料理レシピを町民の方から紹介していただきます。

16個分(8個ずつ)の材料

[いちごムース]		[かぼちゃムース]	
いちご	150g	かぼちゃ	200g
無糖ヨーグルト	150g	牛乳	220ml
生クリーム	100ml	砂糖	40g
砂糖	50g	生クリーム	80ml
[いちごソース]		ホイップクリーム 適量	
いちご	80g	[共通]	
砂糖	20g	粉ゼラチン	5g
レモン汁	大さじ1	水	大さじ3

いちごムースの作り方



- ① いちご、ヨーグルト、生クリーム、砂糖をミキサーで攪拌する。
- ② 溶いておいたゼラチンを入れさらに攪拌する。
- ③ いちごをつぶし、砂糖とレモン汁を混ぜ合わせ、レンジで30秒～1分ほど加熱しいちごソースを作っておく。

かぼちゃムースの作り方



- ① 箸がすっと入るまで蒸かした皮むきのかぼちゃ、牛乳、砂糖をミキサーで攪拌する。
- ② ①を沸騰させないよう弱火にかけ、溶いておいたゼラチンと生クリームを入れ溶かし混ぜる。
- ③ 火からおろしたら氷水にさらし温度を下げる。

仕上げ



- ④ それぞれを器にいれ冷蔵庫で固まるまで冷やす。
- ⑤ いちごムースにはいちごソースを、かぼちゃムースにはホイップクリームとカットしたかぼちゃのをせ完成。

今月の紹介者

member 39



村上有香子さん(右)【稲穂】親子
 寺崎誓子さん(左)【緑町】親子

子どもが大好きな甘いデザートです。ミキサーにかけて冷やして作れるためとても簡単です。他にも人参など甘味のある野菜でアレンジしてもおいしくできると思いますよ。今回は、有香子さんと誓子さんの姉妹がそれぞれ作ってくれました。

栄養ナビ 伊藤聡美 栄養士

野菜・果物をメインにしたデザートです。手作りおやつはお子さんの苦手克服のきっかけになります。調理のポイントは野菜や果物を増やし、砂糖や生クリーム、バターの量を減らすことです。食材の自然な甘さで市販のものよりもヘルシーになります。容器を小さくし、量を調整できるのも手作りの良さです。

nanporo club からポイント！
 ゼラチンはあらかじめ溶かしておいたものを使うことで、ムースが綺麗にむらなく固まります。



広報なんぽろ
 平成27年7月号
 (通巻632号)

☎069-0292 空知郡南幌町栄町3丁目2番1号 ☎011-378-2121
 発行 南幌町/編集 まちづくり課企画情報G/印刷 山東印刷(株)
 南幌町ホームページ <http://www.town.nanporo.hokkaido.jp>
 南幌町Eメールアドレス nanporo@town.nanporo.hokkaido.jp