

作品名

苺とヨーグルトムースのチョコプリン



学校名：都立農業高等学校 学年：3年

イニシャル：Y.S

PR文（感謝の気持ち）

～父のための砂糖不使用デザート！～今回は砂糖ではなく本みりんを使用しました！本みりんのGI値が、非常に低く、血糖値の上昇が緩やかです。また砂糖より少量で、しっかり甘さを出すことができます！普段は糖尿病のことを考え頑張っている父に気にせずけれど健康に甘いものを食べて欲しいと思いこのレシピを考えました！

調理時間（調理時間は2名分を作る時の調理時間）：

90分

材料と分量：

〈苺のジュレ〉
 イチゴジャム 40g
 本みりん 10g
 レモン汁 小さじ½
 お湯 50ml
 ゼラチン 2.5g
 水 10g
 〈ヨーグルトムース〉
 ヨーグルト 100g
 生クリーム 50g
 本みりん 25g
 ゼラチン 3g
 水 20g
 バニラエッセンス 適量
 レモン汁 4g
 〈チョコレートグラサージュ〉
 ブラックチョコレート 30g
 純ココア 15g
 本みりん 40g
 牛乳 30g
 生クリーム 25g
 ゼラチン 2g
 水 15g
 〈飾り用〉
 苺 4個
 ミント 2つ

作り方：

〈いちごジュレ〉
 1.本みりんの酒をとばしておく。ゼラチンと水を合わせふやかしておく。
 2.鍋にイチゴジャム、本みりん、レモン汁、お湯を合わせて混ぜ加熱する
 3.湧いてきたら1のゼラチンを入れゼラチンが溶けるまで加熱する。
 4.粗熱を取り4センチほどのセルクルに流して冷凍庫で固める。
 〈ヨーグルトムース〉
 5センチのセルクルのそこにアルミをし冷凍庫で冷やしておく。
 1.本みりんの酒をとばしておく。ゼラチンと水を合わせふやかしておく。
 2.ヨーグルト、生クリーム、バニラエッセンス、レモン汁を加えホイッパーで30回以上混ぜる。
 3.レンジまたは鍋で加熱してとがしたゼラチンを流し入れ、混ぜる。
 4.セルクルの½にヨーグルトを流し入れそこに冷やし固めたいいちごジュレを入れさらにセルクルすり切りまで流し入れる。
 5.冷凍庫でしっかり固める。
 〈チョコレートグラサージュ〉
 1.本みりんの酒をとばしておく。ゼラチンと水を合わせふやかしておく
 2.純ココア、本みりん、牛乳、生クリームを鍋に入れてホイッパーでしっかり混ぜ中火にかける。
 3.沸騰したら20～30秒煮詰める。
 4.冷めたらふやかしたゼラチンを加える。
 5.チョコレートの入ったボウルにこしながら流し入れ混ぜる。
 6.しっかり固めたヨーグルトムースに30度以下まで冷やしたグラサージュをかけて冷凍庫で冷やす。
 〈飾り用〉
 バラに切ったいちごとミントのをせる