



## ～贈り物～ 麻生便

お茶会

2020 - 2

— 麻生北見病院栄養科 —

### 見た目も可愛い☆食べておいしいグラススイーツ

#### AZABU RECIPE

##### ストロベリーチョコムース 5個分



[チョコレートムース]

チョコレートソース

50g

生クリーム

100cc

A [ゼラチン

水(ゼラチン用)

2g

7cc

[ストロベリームース]

苺(ペースト状)

50g

プレーンヨーグルト

50g

生クリーム

50cc

砂糖

20g

レモン果汁

3cc

B [ゼラチン

水(ゼラチン用)

2g

7cc

[ボトム生地]

バタークッキー

75g

[ストロベリーソース]

苺(ペースト状)

50g

苺ジャム

25g

[飾り]

苺

小5粒

セルフィーユ

適量



①チョコレートムースを作る

ボウルにチョコレートソース、生クリームを入れて泡立て器で7分立てにし、溶かしたゼラチンAを加えてよく混ぜ合わせる。

②ストロベリームースを作る

ボウルに苺(ペースト状)とプレーンヨーグルトを入れてよく混ぜる。

③別のボウルに生クリームと砂糖を入れて泡立て器で7分立てにする。

④②に③とレモン果汁、溶かしたゼラチンBを加えてよく混ぜ合わせる。

⑤グラスの底に砕いたバタークッキーを敷きつめ、飾り用の苺を輪切りにし、グラスの内側に張り付け、チョコレートムースその上から、ストロベリームースを入れ、冷蔵庫で2時間程度冷やす。

⑥ストロベリーソースを作る

苺(ペースト状)と苺ジャムをよく混ぜ合わせる。

⑦冷え固まったムースに、ストロベリーソースを注ぎ、お好みで苺、セルフィーユを飾る。

※事前準備

・バタークッキーは袋に入れて麺棒等で叩いて細かく砕いておく。

・苺はヘタをとりペースト状にしておく。

・ゼラチンは、水でふやかし、レンジ500wで10秒程加熱する。

### ストロベリーチョコムース

栄養価<1個分>

エネルギー 280kcal

たんぱく質 5.3g



担当者  
より  
ひとこと

苺の表面には、たくさんのつぶつぶがあります。実はこのつぶつぶの1つ1つが、苺の果実です。この小さなつぶつぶの1つ1つを割ってみると、その中に種が入っています。苺が熟しているかどうか判別するには、つぶつぶの部分をチェックすることが大切です。完熟するとつぶつぶもしっかり赤くなるので、ここの色を確認してみてくださいね。

