



～贈り物～ 麻生便

お茶会

2020 - 3

— 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

黒ごまの和ムース 5個分

[ブラマンジェ]

牛乳 50cc
砂糖 30g
ゼラチン 2.5g
水(ゼラチン用) 12.5cc
生クリーム 75cc
バニラエッセンス 適量

①ブラマンジェ

鍋に牛乳、砂糖を入れて、混ぜながら加熱する。沸騰直前に火を止め、ふやかしたゼラチンAを加えて溶かし濾す。粗熱がとれたら、六分立てにした、生クリーム、バニラエッセンスを加えよく混ぜる。

②グラスに①を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

③黒ごまムース

鍋に黒ねりごま、黒ごま豆乳、砂糖を入れて、混ぜながら加熱する。沸騰直前に火を止め、ふやかしたゼラチンBを加えて溶かし濾す。

④冷やしておいた②に、③を流し入れ、冷蔵庫で冷やす。

⑤黒ごまだれ

鍋に黒ねりごま、きな粉、はちみつ、水を入れ、混ぜながら中火にかけ、お好みのかたさになったら火を止めます。

⑥④に、ミニどら焼き、白玉団子、黒ごまだれ、黒いりごまを飾る。

[黒ごまムース]

黒ねりごま 10g
黒ごま豆乳 150cc
砂糖 10g
生クリーム 50g
ゼラチン 2.5g
水(ゼラチン用) 12.5cc

[黒ごまだれ]

黒ねりごま 20g
きな粉 5g
はちみつ 20g
水 50cc

[飾り]

ミニどら焼き
白玉団子(冷凍)
黒いりごま

お好みで

※事前準備

・ゼラチンは、水でふやかしておく。
・白玉団子(冷凍)は、ポイル解凍しておく。

黒ごまの和ムース ブラマンジェ仕立て

栄養価<1個分>

エネルギー 291kcal
たんぱく質 6.4g



担当者
より
ひとこと

ごまは一粒が小さいですが、脂質・たんぱく質・炭水化物・ビタミン・ミネラル・食物繊維と、私たちのからだに必要な栄養素がつまっています。

ごまの種類は、種子の外皮の色によって、白・黒・金の3種類に分けられますが、世界には色や形、大きさなど、様々なごまがあり、その数は、約3000種とされています。

