

ブルーベリーソースのブラマンジェ



材料 (2人分)

所要時間 2時間程度
費用目安 160円前後

牛乳	200g
グラニュー糖	大さじ2
粉ゼラチン	5g
アーモンドエッセンス	適量

【ブルーベリーソース】

ブルーベリー	20g
グラニュー糖	大さじ1
レモン汁	小さじ1

A

作り方

- ①鍋に牛乳、グラニュー糖を入れる。沸騰させないよう中火で加熱し、温まったら水でふやかしたゼラチンを混ぜ、アーモンドエッセンスを加える。
- ②ゼラチンが溶けたら、①を耐熱性のカップに注ぎ、冷蔵庫で2時間以上冷やし固める。
- ③ブルーベリーソースをつくる。
耐熱皿にAを入れ電子レンジ(600W 1分)で加熱する。
- ④②が冷やし固まったら、ブルーベリーソースをかけて完成。

(1人分)

エネルギー 139kcal

たんぱく質 5.6g

脂質 3.8g

炭水化物 21.3g

食塩相当量 0.1g

食物繊維 0.3g

ポイント・アドバイス

秋は旬の果物が美味しくなる季節ですが、果物の中には糖質量の多いものもあります。

今回は、糖質量の低い果物を使ったスイーツレシピです。レシピでは生のブルーベリーを使用していますが、冷凍のブルーベリーで代用したり、はちみつや市販のジャムをかけても美味しく召し上がれます。市販のジャムを使用する場合には、炭水化物(糖質量)の低いものを選びましょう。

自宅で簡単にできるレシピなので、ぜひお試しください。