

〈梨〉

梨のジュレ

☆ 梨のシャキシャキ感、香りを生かしたデザートです。 ☆
 ☆つるんとした食感のジュレが梨のおいしさを引き立ててくれます。 ☆

《1人分のエネルギー量 153 kcal》

◎材料と分量(2人分)

・ 梨	/	240 g	・ カラギーナン	/	5 g
{ 水	/	200 g	・ 砂糖	/	10 g
{ 砂糖	/	20 g	・ 煮汁+水	/	200ml
{ 洋酒	/	30 g	・ ミントの葉	/	適宜

◎作り方

- ① 梨は皮をむき、1cm角に切る。
- ② 鍋に水と砂糖を入れて煮溶かし、梨と洋酒を加えて15分位煮る。煮えたら、煮汁と梨を分けて、それぞれ冷やしておく。
- ③ 別の鍋にカラギーナンと砂糖を混ぜ合わせ、煮汁と水を加えて火にかけ、沸騰したら火を止め、バットに流して冷やし固める。
- ④ ③が固まったら、フォークなどでくずしてジュレにし、梨とともに器に盛り、ミントの葉を添える。

※カラギーナン…海藻を原料とした植物性ゲル化素材

