

〈アザレア〉

『イチゴのゼリータルト』

☆ダイエット中でもタルトを食べたいと思いましたが☆
イチゴソースを使ってフルーティーに、飾りも可愛らしく仕上げました

《エネルギー量（1人分） 181kcal》

◎材料と分量（タルト型5個分）

・ 粉寒天	/	2.5g	・ 白桃(缶詰)	/	1切れ
・ 水	/	310cc	・ イチゴ(飾り用)	/	5個
・ 砂糖	/	30g	・ ホイップクリーム	/	適宜
・ イチゴ	/	100g	・ ミントの葉	/	5枚
・ オートミール	/	60g			
・ 無塩バター	/	20g			

◎作り方

- ① 無塩バターを湯煎にかけて溶かし、オートミールと混ぜ合わせてタルト型に敷き詰め、冷蔵庫で冷やしておく。イチゴはつぶして裏ごししておく。
- ② 鍋に分量の水を入れ、粉寒天を振り入れて混ぜ、1～2分間膨潤させる。
- ③ ②を中火にかけ、寒天が溶けたら砂糖を加えて煮溶かす。沸騰してきたら火を弱めて、弱い沸騰を1～2分間続けて火を止める。
- ④ ③の粗熱を取り、イチゴの裏ごしを加えて混ぜ合わせ、①の型に流し込む。寒天が固まる前に白桃の薄切りを花形にして並べ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ ④が固まったら型から取り出し、皿に盛り、イチゴやホイップクリームで飾り付け、ミントの葉を添える。

