

つくってみませんか？ かんたんババロア

オレンジジュースが入っているので、さわやかな甘さです。
簡単にできるので、ぜひ親子でチャレンジしてくださいね。



《材 料》(4人分)

- 粉ゼラチン……………1袋
 - 砂糖……………大さじ2
 - オレンジジュース
……………150cc
 - 生クリーム……………80cc
 - 飾り用板チョコレート
……………8g
- (1人分の栄養価 128Kcal)

《作り方》

- ① 耐熱ボウルに水 1/4 カップを入れ、粉ゼラチンを振り入れて混ぜ 1 分程おき、レンジで 1 分加熱して溶かす。
※ステンレスのボウルを使う場合は、レンジの側面に接触すると火花が散るので、その場から離れず注意して！
- ② 熱いうちに砂糖、ジュースを少しずつ加えて混ぜる。生クリームを加えて混ぜ、ボウルの底を氷水で冷やしてとろみをつける。
- ③ 器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 型から出し、チョコレートを削って飾る。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)

