

マンダリーヌ

(材料16センチリング型1個分、
カップ型の時は6個分)

オレンジジュース	1カップ
マービー(還元麦芽糖)	50g
粉ゼラチン(5g)	1袋
水	50cc
プレーンヨーグルト	1/3カップ
生クリーム	1/3カップ
オレンジキュラソー	大さじ1
オレンジ	1個

1個分 エネルギー 80キロカロリー

<作り方>

- 1) オレンジは皮をむいて、薄い半月切りにし、リング型の底に並べる。
- 2) 粉ゼラチンは、水50ccにふりこみ、しとらせる。
- 3) オレンジジュースとマービーを鍋に入れ、マービーが溶けたら、火を止め2)のゼラチンをいれる。溶けないようなら、弱火で沸騰させないようにして溶かす。荒熱をとり洋酒を加え、氷水にあてて、とろみがつくまで冷やす。
- 4) 生クリームを七歩だてにし、ヨーグルトを加えて混ぜる。オレンジの液を少しずつ加えて混ぜ合わせる。型に流し冷やし固める。

料理教室ヘルシークッキング

マンダリーヌ

(材料16センチリング型1個分、
カップ型の時は6個分)

オレンジジュース	1カップ
マービー(還元麦芽糖)	50g
粉ゼラチン(5g)	1袋
水	50cc
プレーンヨーグルト	1/3カップ
生クリーム	1/3カップ
オレンジキュラソー	大さじ1
オレンジ	1個

1個分 エネルギー 80キロカロリー

<作り方>

- 1) オレンジは皮をむいて、薄い半月切りにし、リング型の底に並べる。
- 2) 粉ゼラチンは、水50ccにふりこみ、しとらせる。
- 3) オレンジジュースとマービーを鍋に入れ、マービーが溶けたら、火を止め2)のゼラチンをいれる。溶けないようなら、弱火で沸騰させないようにして溶かす。荒熱をとり洋酒を加え、氷水にあてて、とろみがつくまで冷やす。
- 4) 生クリームを七歩だてにし、ヨーグルトを加えて混ぜる。オレンジの液を少しずつ加えて混ぜ合わせる。型に流し冷やし固める。

料理教室ヘルシークッキング

上田悦子