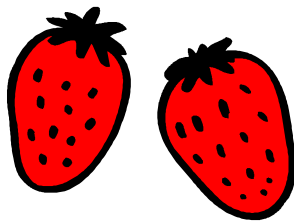
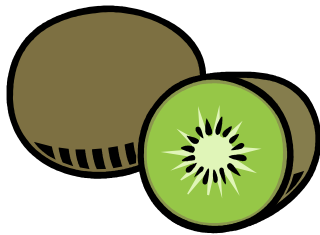


米っこフラマンジェ



材 料 (6個分) 167kcal/個

■ 水	50cc
■ 粉ゼラチン	5g
■ 米粉	50g
■ 砂糖	50g
■ 牛乳	250cc
■ 生クリーム	100cc
■ キウイ	1個



作り方

- ① 水に粉ゼラチンを入れ、あらかじめふやかしておく。
- ② 鍋に米粉と砂糖を入れ、混ぜ合わせ、牛乳を少しずつ入れながらよくかき混ぜる。
- ③ ②を弱火にかけ、底からよく混ぜ、焦げないようにとろみがつくまで練る。
- ④ 火からおろし、①を入れ粗熱を取る。その後6分立（泡立て器ですくい上げると流れ跡がすぐに消えるくらいの状態）の生クリームを加え、カップに入れ冷やす。
- ⑤ 固まったらキウイを飾る（キウイソースを作る場合は、半分をソース、残りを飾り付け用にとっておく）

Point

- ・火が強すぎるとザラつき感が残るので、弱火でゆっくりと混ぜる
- ・冬の時期は、牛乳を室温に戻しておくといよい。

ソースの作り方

- ① 鍋に水100ccと砂糖30g（分量外）を入れ、火をかけて溶かす
- ② 溶けたら火から下ろして冷ました後、すりおろしたキウイを混ぜる

MEMO