

本日のメニューとレシピ

2019年7月4日 第9回シャーベット祭り in 千葉県がんセンター

分量は作りやすい量で掲載しています（プリンカップ10個分程度）。食べきれず残った分はすべて冷凍保存できます。栄養価（カロリー）は、本日提供している量 1品50gの数字を記載しています。

★トマトとパイナップルのシャーベット



《一人分の試食量で》

エネルギー 25kcal

たんぱく質 0.4g 炭水化物6.4g

脂質 0g 塩分 0g

生のパイナップルにはたんぱく質分解酵素が含まれています。食後に食べると口の中もさっぱりし、消化を助けてくれます。

●濃縮トマトシャーベット

材料) トマト 900g グラニュー糖 20g

作り方)①トマトはへたを取り除き、皮つきのまま目の細かいザルでこして、皮と種をざっと取り除く。②残ったトマトから、汁を中心にシャーベットのベースとなる165gを取り分ける。③取り分けた後に残った果肉などをネルや不織布にくるんでザルにおき、下にボールを添えて、しばらく置く。④透明なトマトの汁のみボールに落ちるので、布に残った果肉を②に混ぜてかくはんする。⑤鍋に移し、グラニュー糖を加えて、沸騰しない程度(75度)で温めて溶かす。

①でシャーベットに使わなかった部分はスープの具材になります。④で落ちた透明なトマトの汁は、捨てずにそのまま飲むと甘みの残ったスープになります。コーヒーミルク用の小さな泡だて器でかくはんするとふんわりした白い泡になり、お料理の飾りにも使えます。

●パイナップルのシャーベット

材料)パイナップル 250g

作り方)パイナップルをミキサーにかけてピューレ状にする。プリンカップに流し入れて冷凍庫で冷やし固める。パイナップルが固まってきたら、上にトマトのピューレを注ぎ、さらに冷凍庫で冷やしていくと、きれいな二層になる。

★苺ブランマンジェのカモミールジュレ添え



《一人分の試食量で》

エネルギー 62kcal

たんぱく質 1.8g

炭水化物 4.8g

脂質 3.9g

塩分 0g

【アレルギー】 乳、ゼラチン

●イチゴのブランマンジェ

材料)牛乳210g、生クリーム80g、グラニュー糖30g、ゼラチン4g、イチゴピューレ26g

作り方)①材料をすべて鍋に入れて、かくはんしながら沸騰しない程度(75度)で加熱する。②プリンカップに流し入れて、冷蔵庫で冷やし固める。

●カモミールジュレ

材料)カモミールティーのティーパック1個、お湯150cc、グラニュー糖4g、ゼラチン2g

作り方)①カモミールのティーパックを湯にひたしてティーを作る。ティーの中にグラニュー糖とゼラチンを溶かし、ゼリー状にする。上のイチゴのブランマンジェが固まったら、上に少量ずつカモミールジュレを静かに流し入れる。再度、冷蔵庫で冷やし固める。

カモミールには安眠・リラックス作用があるといわれています。ブランマンジェの甘みと一緒に、ほっと一息つける一品です。

