

おすすめ

# 旬 レシピ



## ソラマメの ブラマンジュ

今月のレシピ紹介者  
食生活改善推進員  
村山陽子さん (左)  
大岩元ひとみさん



### 作り方

### 材料(4人分)

- |   |                   |
|---|-------------------|
| ①ソラマメはゆでて薄皮をむき、豆乳と一緒にミキサーにかける。                    | ■ソラマメ (むき身) 150 g |
| ②粉ゼラチンと水を火にかけて、砂糖を加えて溶かす。                         | ■豆乳 50cc          |
| ③生クリームを8分立てにしておく。                                 | ■粉ゼラチン 5 g        |
| ④①と②を合わせ、容器の底を氷水で冷やしながら静かに混ぜる。とろみがついたら③を入れてよく混ぜる。 | ■水 100cc          |
| ⑤グラスに流し入れ、冷蔵庫で固める。                                | ■砂糖 30 g          |
|   | ■生クリーム 100cc      |
- (1人分)  
エネルギー 188Kcal  
塩分相当量 0g

問い合わせ先 農政課食のPR係 ☎22111 (内線711)