

新じわもんで健康づくり (デザート)

1. 梨とトマトのコンフィ ヨーグルト添え

(材料=4人分)

(作り方)

①梨	1個
ミニトマト	12個
②水、白ワイン	各 50cc
砂糖	20g
砂糖	梨の2割量も計る
③ヨーグルト	200g
ミント	好み

- ① 梨は皮をむいて8つの楕形に切り、種を取って1cm幅に切ります。
- ② ミニトマトはヘタを切り落として、お湯に通して水に取り、皮をむきます。
- ③ 鍋に②の水、白ワイン、砂糖20g、梨の重量の2割の砂糖、梨を入れて火にかけて煮ます。
- ④ ③の梨が柔らかくなったらトマトを入れてひと煮立ちさせて火から外し、汁ごと冷やします。
- ⑤ 器に盛り、ヨーグルトを添えミントをあしらいます。

2. 南瓜の羊羹チーズクリームソース

(材料=4人分)

(作り方)

①打木赤皮甘栗南瓜	200g
寒天	3g
水	200cc
砂糖	60g
②クリームチーズ	50g
生クリーム	50cc
砂糖	20g
レモン汁	10cc

- ① 南瓜は皮、種を取り適当な大きさに切って電子レンジで加熱し裏ごします。
- ② 水、粉寒天を鍋に入れて火にかけて煮溶かし、砂糖、①を混ぜ合わせてしばらく煮て火を止め、鍋ごと水に漬けて混ぜながら粗熱を取り、流し箱に入れて冷し固めます。
- ③ クリームチーズをボールに入れて柔らかく泡立て器で攪拌し、生クリーム、砂糖、レモン汁を加え混ぜ合せます。
- ④ ②を人数分に切り分けて器に盛り、③をかけます。

3. りんごのワイン煮

(材料=4人分)

①りんご	1個
白ワイン	100cc
砂糖	60g
レモン汁	大さじ1
②ミント	枝先4個

(作り方)

- ① りんごは皮をむき、芯を取り8つの楕形に切り、2cm幅に切ります。
- ② 鍋に白ワイン、砂糖、りんご、レモン汁を入れて火にかけ、リンゴに串がスムーズに刺さる位に煮て、冷ましてミントをあしらいます。

4. さつまいものアングレーズ

(材料=4人分)

①さつまいも	100g
②卵黄	2個
砂糖	30g
牛乳	150cc
③スライスアーモンド	大さじ1

(作り方)

- ① さつまいもは色が変わるまで皮を厚く剥き、1~1.5cm角に切り、茹でるか、電子レンジで加熱します。
- ② ボールに卵黄、砂糖を入れて白っぽくなるまで泡立てます。
- ③ ②に温めた牛乳を入れて鍋に戻し、弱めの火加減で鍋底を混ぜながら、とろみが付くまで加熱します。
- ④ 器にさつまいもを盛り、③のアングレーズソースをかけ、ローストしたスライスアーモンドを振ります。

※ カラメルをかけても美味しいです。