

マスカルポーネのムース



《材料：8人分》

マスカルポーネチーズ・・・100g
生クリーム・・・1カップ
グラニュー糖・・・30g
卵・・・1個
ブランデー・・・小さじ2/3

【トッピング】

ぶどう・・・12粒
いちじく・・・大2個
梨・・・1個

【1人あたり エネルギー 188kcal 塩分 0,14g 1食分 102円】

- 1 生クリームとグラニュー糖を合わせて、泡立て器かハンドミキサーでツノが柔らかくおじぎするくらいまで泡立てる。
- 2 卵は卵黄と卵白に分ける。卵黄にマスカルポーネチーズを合わせてよく混ぜる。
- 3 1に2の卵黄とマスカルポーネチーズを加え、泡立て器で軽く混ぜる。
- 4 卵白はしっかり泡立ててメレンゲにする。
- 5 3に4のメレンゲを加えてサックリと混ぜ、ブランデーを加えて、サッと混ぜる。器に移し【トッピング】をのせる。

みずみずしいフルーツが、濃厚なムースのおいしさをひきたてます♪
お好きなフルーツでお楽しみください!

かぼちゃ団子



《材料：12個分》

カボチャ・・・300g
食塩・・・小さじ1/4
かたくり粉・・・大さじ4
水・・・大さじ4～6
サラダ油・・・大さじ2

みたらしだれ

砂糖・・・大さじ1・1/2
しょうゆ・・・大さじ1/2
水・・・大さじ1
片栗粉・・・小さじ1/2

シナモンシュガー・・・大さじ1

【1人あたり エネルギー 189kcal 塩分 0,8g 1食分 44円】

- 1 カボチャはところどころ皮をむき、8個くらいに切っておく。
- 2 ラップに包んで、電子レンジ6～7分、竹串がす～と通るまで加熱する。
- 3 ボウルに入れ、食塩を加えてざっとつぶし、かたくり粉を加えてさらにつぶし、水を少しずつ加えながら、生地をなめらかに耳たぶくらいの柔らかさにする。
- 4 12等分し、直径3cmさ1cmくらいの平らな団子状にし、中央を少しくぼませる。
- 5 フライパンにサラダ油を熱し、4を中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で4～5分焼く。好みでシナモンシュガーをふっていただきます。

ハロウィンの季節に子どもさんと一緒に楽しめます!
是非、お楽しみください★