



パフェ風人参&オレンジミルクスイーツ

●長野調理製菓専門学校／近藤・下田・小山(19歳) 長野県長野市



■材料

・人参	2本	・粉ゼラチン	10g
・ハチミツ	60g	・水	大さじ2
・砂糖	70g	・ホイップクリーム	適量
・レモン汁	小さじ2	・オレンジ	2個
・牛乳	240ml			

■作り方

- ① 人参を皮付きのまま1cm角のさいの目切りにし、鍋で500mlの水(材料外)を加え中火で15分ほど煮る。
- ② ①の人参とその煮汁1カップをミキサーにかける。
- ③ 鍋に②とハチミツと砂糖60g、レモン汁を入れゆっくりとかき混ぜ、ほど良いとろみが出るまで弱火で2~3分火にかける。
- ④ とろみがでたら、牛乳と残りの砂糖10g、水でふやかした粉ゼラチンを加え、しっかりと混ぜ合わせる。
- ⑤ ある程度混ざったら火を止め、粗熱が取れたら器に入れ、冷やし固める。
- ⑥ 冷やしているうちにオレンジをカットする。
- ⑦ 人参ゼリーの上にホイップクリーム、カットしたオレンジ、最後にホイップクリームをのせて完成。

〈一言アドバイス〉

ゼリーの割合を増やして、ホイップを減らす事によって、バランスが良くなります。