

イチゴの甘酒ムース

市民のひろば 令和4年2月号掲載「イチゴの甘酒ムース」の作り方をご紹介します。
発酵食品で腸内環境を整え、免疫力アップを目指しましょう！



材料（4個分）

- イチゴ … 1パック（約250g）
- 米麴甘酒 … 120ml
- 生クリーム … 100ml
- 砂糖 … 大さじ2
- 粉ゼラチン … 5グラム
- お湯 … 50ml



作り方

- ① 飾り用のイチゴ（4個）を取り置いておく。
残りはヘタを取り、砂糖とミキサーにかける。
- ② （1）から大さじ4を盛りつけ用にとっておく。
- ③ （1）に生クリーム、甘酒を加え、ミキサーにかける。
- ④ 粉ゼラチンをお湯で溶かす。
- ⑤ （4）を（3）に加え、泡だて器で混ぜる。
- ⑥ 容器に移し、冷蔵庫で冷やす。
- ⑦ 固まったら、（2）の盛りつけ用のイチゴソースをかけ、飾り用のイチゴを盛りつけたら完成！

