

枝豆のババロア

栄養たっぷり野菜のスイーツです



材料(4人分)

枝豆(正味)		100g
水		100ml
粉寒天		3g
砂糖		80g
豆乳		200ml

作り方

- 1 なべにたっぷりのお湯を沸かし、枝豆を6-7分柔らかめに茹でる。さやから取り出し100gはかしておく。飾り用に10粒程度とっておく。
 - 2 鍋に水100mlと粉寒天を入れ、火にかける。鍋底からよくかき混ぜながら煮る。煮立ったら弱火にして2分程煮る。寒天が溶けたら、砂糖を加え、煮溶かす。
 - 3 ミキサーに1と水100mlを入れ攪拌する。なめらかになったら、あら熱をとった2を入れ攪拌する。最後に豆乳を加え、軽く攪拌し、好みの大きさの器にいれ、飾り用の枝豆をのせ、冷蔵庫で冷やし、固める。
- ・ 豆乳を入れてからは、寒天が入っていて固まりやすいので、手早く混ぜ、器に流しましょう。
 - ・ 枝豆は正味2倍量のさや付きを用意するとよいでしょう。 正味100g → さやつき200g程度。