

岡山の味

白桃ムース



<材料・4人分>

白桃・・・200g
レモン汁・・・5g
生クリーム・・・100g
グラニュー糖・・・20g
キルシュ・・・10g
ゼラチン・・・5g
牛乳・・・50g



<作り方>

- ①白桃は皮と種を取り除き、レモン汁をかけミキサーでペースト状にする。
- ②ゼラチンを牛乳でふやかしておく。
- ③生クリームは八分立てにし、キルシュを加えておく。
- ④②にグラニュー糖を入れ、レンジで20秒間加熱して溶かす。
- ⑤①を混ぜながら④を少しずつ加え、よく混ぜる。
- ⑥③の生クリームに⑤を混ぜながら加え、冷蔵庫で冷やし固める。

「いっしょに食べよ！」ライフサイエンス出版 より

☆白桃一口メモ☆

今ではすっかり有名になった岡山の桃づくり。特に、白桃は大玉で高級品。白い果肉はジューシーで甘味が強い。ケーキ、ソフトクリームなどのスイーツが有名ですが、珍しいところでは「白桃カレー」があります。甘さと辛さがなぜか美味しい。

(1人分:約100g)

エネルギー:160kcal

たんぱく質:2.9g

脂質:11.1g

炭水化物:11.6g

食塩:0.1g

文責 医療協議会 赤磐医師会病院 草谷