

冷凍マンゴーを使っても手軽に作れます

マンゴープリン



材 料		(4人分)	作 り 方
ゼラチン	9g		① ゼラチンに熱湯を加え、10分膨潤させてから透明になるまでかき混ぜて溶かす。
熱湯	70ml		
マンゴー	200g		② マンゴーの種、皮を除き、果肉を30秒ブレンダーにかけてピューレにする。
砂糖	40g		
レモン汁	20ml		③ ②をホーロー鍋に入れて、砂糖、レモン汁を加え50度まで加熱する。
冷水	130ml		
ミント	4枚		④ ③に①を加え、冷水を混ぜ、ガラス容器に入れて冷やし固める。
			⑤ 仕上げにミントの葉を飾る。

赤堀料理学園校長 赤堀博美

東京都文京区小石川生まれ。管理栄養士。日本女子大学大学院食物栄養学専攻修了。日本女子大学非常勤講師、十文字学園女子大学非常勤講師、日本フードコーディネーター協会常任理事。