

## 彩りと味わいのアンサンブル イチゴのトライフル



### 材料

4人分

生おから 200g  
 菜種油 大さじ2  
 りんごジュース 200ml  
 レーズン（粗みじんに切っておく） 20g  
 自然塩 1つまみ+1つまみ  
 ラム酒（りんごジュースで代用可） 大さじ2  
 米粉 20g  
 寒天パウダー 2g  
 てんさい糖 60g  
 成分無調整豆乳または成分無調整牛乳 400ml  
 レモン汁 大さじ1  
 イチゴ 18粒  
 ミント（葉） 適量

### 作り方

- ① 生おからはフライパンで乾いりし、パラパラになったら菜種油を加え、全体になじませる。
- ② ①にりんごジュース、レーズン、塩1つまみを加え、しっとりする状態になるまで水分を飛ばす。
- ③ ②にラム酒を加えていり、火から下ろす。
- ④ 米粉と寒天パウダー、てんさい糖、塩1つまみをボウルに入れて混ぜる。
- ⑤ クリームを作る。豆乳または牛乳、レモン汁を④に加えてよく混ぜ、こし器に通してから鍋に入れる。
- ⑥ 鍋を火にかけ、へらでかき混ぜながら沸騰させる。
- ⑦ 火を弱めてクツクツと1分ほどかき混ぜながら煮て、火を止める。
- ⑧ ③と⑦のクリーム、イチゴを交互に200mlの器に入れ、最後にイチゴとミントの葉を盛り付けて出来上がり。

### POINT

作り方③の火から下ろすタイミングは、写真のようにおから煮のような状態がベスト。

