

ほっとひと息、カフェタイム♪
夏にぴったりな

ナチュラルスイーツ

豆乳のエア・イン・
アイス&キャラメルソース
(4人分)



豆乳の
ブランマンジェ&
キーウィ・ソース
(4人分)



材料A

無調整豆乳……………1/2カップ
ピュアメープルシロップ…大さじ1と小さじ1
クセや香りの無い油……………小さじ1
自然塩……………ひとつまみ

材料B

ピュアメープルシロップ…大さじ3

材料C

無調整豆乳……………大さじ1
自然塩……………ひとつまみ

材料D

ピュアメープルシロップ…大さじ3

作り方

- Aの材料をボウルに入れ、人肌に温める。
- ①をカプチーノメーカーまたはハンドミキサーなら遅い速度で角が立つまでしっかりと泡立てる。
- 容器にBの材料と②の泡を大さじ1程度加えてよく混ぜ合わせる。
- ③に④を加えてざっくりと混ぜ合わせる。パット等の底の浅い容器に流し入れ、ラップ等で密封し冷凍する。
- ソースを作る。厚手の鍋にCを入れ、火にかける。沸騰して表面全体が泡立ち芳ばしい香りがしてきたら、ひと呼吸置いてDを加える。
- 1時間半～2時間後が食べごろです。盛りつけたアイスにソースをかけていただきましょう。

ひとつくちmemo

※甘味料が底に落ちている時には、混ぜ合わせてから取り分けてください。
※ビターなキャラメルソースに仕上げたい時には、少し焦げた香りになってから豆乳を加えます。
※ソースのバリエーションとして、無糖ジャムやゴマペーストなどを伸ばして作って美味しいです。

材料

無調整豆乳……………1.5カップ
ピュアメープルシロップ…大さじ2と1/2
寒天パウダー……………小さじ1/2
自然塩……………ひとつまみ
葛……………小さじ1
(分量外の水、小さじ1で溶いておく)

ソースの材料

キーウィ……………1/2個
ストレートリンゴジュース…大さじ2
ピュアメープルシロップ…小さじ2
自然塩……………微量
レモン汁(お好みで)…数滴

飾り付け

キーウィ……………1/2個

作り方

- 厚手の鍋に葛以外の材料を入れ、中火にかける。鍋肌でグツグツする程度の火加減で寒天を溶かしてゆく。
- 寒天が溶けたら、分量外の水で溶いておいた葛を加える。よく混ぜ合わせながら3分くらい火を通す。
- 容器に分け入れ、冷やし固める。
- ソースの材料をフードプロセッサーに入れ、なめらかにする。
- 固まった③にソースをかけ、小さく切ったキーウィを飾ってください。

ひとつくちmemo

※寒天は焦げ付きやすいので底から混ぜながら火を通してゆきましょう。
※ソースの甘さは、キーウィの甘さによって加減してください。
※ソースは、季節の果物や無糖ジャムを伸ばして作るなどしてバリエーションを楽しみましょう。