

MANO WOMEN'S CLUB

FROM KITCHEN WITH LOVE

3月は 苺のギモーヴ *Guimauve*

Fat free! gluten free!

コラーゲンもとれますよ♪

見た目もカラフルで、フルーツのピューレがとってもフレッシュなフランス生まれのマシュマロ、ギモーヴ。ソースやジャムでも出来ますが、生の苺果汁から作るギモーヴは芳醇な香りと口どけが絶品です。簡単に作れる方法をご紹介しますので、是非トライしてみてください。ピンクのキューブが春を運んでくれるようですね。



まのウィメンズクリニック ホスピタリティ マネージャー 眞野さつきが紹介します。私でも出来る。からだもおいしい簡単sweetsレシピ。

RECIPE INGREDIENTS

- ・苺のピューレ…100g (6〜7粒程度)
ヘタを取り苺をジューサーやミキサーでピューレにしておく
- ・グラニュー糖…110g
- ・水あめ…50g
- ・レモン汁…大1
- ・粉ゼラチン…10g
大1の水を入れ、レンジ15秒
- ・コーンスターチ…適量

METHOD

下準備: タッパサイズ 14×114×5

- ①タッパや型にクッキングシートを敷いておく(側面も) 必要であれば、タッパの内側に油を塗っておくと、クッキングシートが落ち着きやすい。そして、クッキングシートの上に片栗粉をまぶしておく
- ②ボールの中に水飴とレモン汁を入れておく

- ③苺のヘタを取り、ジューサーやミキサーでピューレにし、鍋にグラニュー糖を入れ、煮立たせる。105℃にしたいので、全体的にふつふつと沸騰したら、火を止め、レンジしたゼラチンを入れ溶かす。
- ④水あめとレモン汁を入れたボールに、①をいれ、ハンドミキサーで白っぽくモッタリするまで混ぜる。
- ⑤用意したタッパや型に入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で1h以上冷やす。
- ⑥コーンスターチを振りながらかつして、召し上がれ(コーンスターチがつくととっても扱いやすくなります。)

常温保存が出来ます。パーティメニューやお土産、プレゼントにも最適です。

レシピ提供

まのウィメンズクリニック

manowomensclinic.com

☎0568-36-0303 春日井市松新町2-5

産科・婦人科

MANO WOMEN'S CLINIC

