

北宇都宮駐屯地ご当地グルメ

「ミルクゼリーとちおとめソース」

～ 隊員から星3つ頂きました！！～

PRポイント

栃木県産の牛乳といちご(とちおとめ)をたっぷり使った簡単で美味しいデザートです。是非！！召し上がり

栄養ポイント

牛乳にはカルシウムはもちろんたんぱく質、炭水化物、脂質がバランスよく含まれています。いちごはビタミンCの摂取に適している風邪予防、疲労回復、肌荒れ防止など美味しく栄養満点です

材料 1人分

牛乳 100ml グラニュー糖 5g
粉末タイプゼラチン 2.5g

とちおとめ 80g 上白糖 12g
レモン汁 少々

生クリーム 10g グラニュー糖 2g
とちおとめ(飾り) 50g程度

(ミルクゼリーとちおとめソース) レシピ



作り方

- ・ミルクゼリー
牛乳を鍋に入れて火にかけて50～60℃になったらグラニュー糖を入れて溶かし火を止めてゼラチンを泡だて器を使いよくかき混ぜ、容器に流し入れ粗熱をとり冷蔵庫で冷やし固める。
- ・いちごソース
いちごは洗ってヘタを取り鍋にうつし、上白糖をまぶして火にかける。こげない様にヘラなどで混ぜながらじっくり煮詰める。(いちごの形が残るといいですね)出来あがりにレモン汁を入れます。
- ・生クリームにグラニュー糖を加え
トッピング用のホイップを作っておきます。盛り付けは楽しみましょう。