

教えて /
みんなの
うちのごはん

今月のテーマ

夏のひんやりデザート

日ごと暑くなる時期にピッタリな夏のひんやりデザートをご紹介します

材料(4人分)

無調整豆乳…300ml
冷凍ミックスベリー…200g
お好みのフルーツ…適量

作り方

- ①お好みのフルーツをスライスしてガラスの断面にはりつける。
- ②冷やした無調整豆乳、冷凍ミックスベリーをミキサーにかけ、なめらかになったら①のグラスにゆっくり注ぎ入れる。

豆乳ベリースムージー

Time 参考調理時間:約5分 Kcal 1人あたり:約55kcal



今回は生ブルーベリーを輪切りにしてはりつけました!

これがおすすめ



恵那市
トリックさん
栄養バッチリの豆乳スムージーです。

Very Berry
ミックスベリー
凍 500g
本体価格 698円
税込価格 753円

材料(4人分)

全卵…4個
砂糖…40g
牛乳…400cc
バニラエッセンス…数滴

カラメルソース
砂糖…20g
水…小さじ1
お湯…適量

作り方

プリン

- ①卵を溶きほぐし、砂糖、牛乳、バニラエッセンスを加えよく混ぜる。
- ②①を茶こしで濾しながら耐熱カップに流し入れ、濡らしたキッチンペーパーで軽く蓋をし、電子レンジ600wで2分30秒加熱する。固まらないようならば、10秒ずつ様子を見ながら加熱する。
- ③粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

カラメルソース

- ①耐熱容器に砂糖、水を入れなじませ、電子レンジ600wで1分30秒～2分程度カラメル色になるまで加熱し、取り出してお湯を入れ混ぜ合わせる(大変熱いので注意しながら)。
- ②プリンに冷ましたカラメルソースをかける。

レンジでカスタードプリン

Time 参考調理時間:作業約20分(冷やす時間を除く)

Kcal 1人あたり:約223kcal



海津市
も〜り〜さん

私は温かいうちに食べるのが好きです。もちろん冷やしてもOK!

牛乳の半量を生クリームに置き換えてもおいしいです。

これがおすすめ



美濃せいきょう牛乳
蔵 1L
本体価格 230円
税込価格 248円

簡単わらびもち〜アイスクリーム添え〜

Time 参考調理時間:作業約30分(冷やす時間を除く) Kcal 1人あたり:約279kcal



これがおすすめ



さくら米たまご(10個)
本体価格 248円
税込価格 267円

大野町
よっしーさん
アイスクリームに好みでクッキーや、チョコチップ、クルミなどを刻んでまぜると食感が楽しめます。

材料(4人分)

アイスクリーム
生クリーム…100cc
全卵…1.5個
砂糖…30g
バニラエッセンス…2滴

もち
片栗粉…50g
砂糖…20g
水…400cc

黒蜜…大さじ2
きなこ…大さじ1

作り方

アイスクリーム

- ①卵をボウルに割り入れ、砂糖半量を入れ、湯煎にかけながらもったりするまで泡立てる。
- ②別のボウルに生クリーム、残りの砂糖を入れ、氷水にあてながら8分たて程度に泡立てる。
- ③①に②を数回に分けて混ぜ合わせ、バニラエッセンスを加える。
- ④容器に入れ固まるまで冷凍庫で冷やす。(途中で1度混ぜ合わせると、さらになめらかに)

もち

- ①鍋にすべての材料を入れ、弱火にかけ練りあわせる。透明になったら火からおろし、15秒程度練る。
- ②氷水に入れ、手で一口大にちぎり、器にもち、アイスクリームと一緒に盛り付け、黒蜜、きなこをかける。

紅茶のジュレ

Time 参考調理時間:作業約10分(冷やす時間を除く) Kcal 1人あたり:約96kcal



岐阜市
ひとみちゃんさん

友人からいただいたハツサクでマーマレードを作って入れてみました。ミカン缶でもよいのでは。ワインの代わりに水でもOKです。

材料(4人分)

紅茶(アールグレイ)…4パック
水…400cc
白ワイン…100cc
グラニュー糖…大さじ4
ゼラチン(ふやかさないタイプ)…10g
マーマレード…大さじ2
みかん缶詰…100g

作り方

- ①鍋に水、ティーバッグを入れ、ひと煮立ちさせる。別の鍋に白ワイン、グラニュー糖を入れ火にかけ、沸騰させアルコールをとばす。2つを混ぜ合わせ、熱いうちにゼラチンを入れる。
- ②①にマーマレードとみかんを入れて混ぜ、パットに流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める。
- ③固まったらスプーンでくずし、器に盛りつける。

これがおすすめ



Dilmah紅茶
アールグレイ
(ティーバッグ)
40g(2g×20)
本体価格 600円
税込価格 648円