

マンゴーフディング

エネルギー: 153kcal(1人分)



材料と分量 (分量は4人分です)

粉ゼラチン	大さじ 1/2
水	大さじ 2
マンゴー	1 個(150g)
砂糖	大さじ 1
レモン汁	小さじ 1
牛乳	100ml
コンデンスミルク	大さじ 4
チェリー	8 個
ミント	適量
<シロップ>	
砂糖	大さじ 3
水	大さじ 5
レモン汁	小さじ 2

作り方

- (1) 水と粉ゼラチンを合わせておく。マンゴーを種をさけて切り、スプーンで果肉を取り出し、スピードカッターでピューレ状にする
- (2) 鍋に砂糖、マンゴーのピューレ、レモン汁、牛乳、コンデンスミルクを入れ、火にかけて溶かす。
- (3) 火を止めてゼラチンを入れ余熱でとく。(マンゴーの熟れ具合で砂糖とレモン汁は調整する)
- (4) (3)を器に流し、冷蔵庫で冷やし固める。鍋に砂糖と水を入れて砂糖がとけるまで火にかけ、レモン汁を加えてシロップを作る。固まったプディングにシロップをかけ、チェリーとミントを添える。

(1)



(2)



(3)



(4)

