

甘酒ミルクゼリー バナナソースかけ

～砂糖を使わない自然な甘さのデザート～



1人分 59kcal
塩分 0.1g

材 料（4人分）

牛乳	120mL
甘酒	80g
粉ゼラチン	5g
水	大きじ2（30mL）
バナナ	90g
レモン汁	小さじ1

作り方

- ① 粉ゼラチンは分量の水に振り入れてふやかしておく。
- ② 鍋に牛乳と甘酒を入れて火にかける。
沸騰直前に火からおろし、①のゼラチンを加え、余熱で溶かす。
- ③ 鍋底を氷水で冷やし、木べらで混ぜながらあら熱をとる。
あら熱がとれたら、容器に流し入れ、冷やし固める。
- ④ バナナを小さく切り、密閉できる耐熱袋に入れ、
袋の口を開けて600Wの電子レンジで1分加熱する。
- ⑤ ④にレモン汁を加え、なるべく空気が入らないように口を閉じ、
バナナをつぶして冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 食べる直前に③に⑤をかける。