



豆腐とヨーグルトの ムース

レアチーズのようななめらかさ
カロリー控えめがうれしい
ヘルシーデザート



●おいしく作るポイント●



POINT 1

ゼラチンがしっかり溶けないと生地が固まらないことがあるので、湯せんですでに溶かします



POINT 2

レモンソースが泡立ってツヤが出るまで煮詰めます。市販のジャムを代用してもOK

〈材料 (22cm×18cm×4cmの 容器 1個分) 〉

- 絹ごし豆腐 3/4丁 (300g)
- グラハムクラッカー 75g
- 無塩バター 40g
- グラニュー糖 105g
- ヨーグルト 150g
- 粉ゼラチン 15g
- 牛乳 60ml
- 生クリーム 150ml
- レモン果汁 大さじ3
- レモンスライス 適量
- ミント 適量

(事前の準備)

- グラハムクラッカーは袋に入れてめん棒などで叩き、砕いておく
- ゼラチンは冷たい牛乳を混ぜてふやかしておく

レモンソース

- レモン (国産) 2個
- グラニュー糖
レモンの重量の2/3 (約30g)

〈作り方〉

1. 絹ごし豆腐はキッチンペーパーで包んで軽く水気を取っておく。
2. 無塩バターは600Wのレンジで30秒ほど加熱して溶かす (500Wのレンジで36秒)。砕いたグラハムクラッカーの入った袋に、溶かした無塩バターを加えてよく混ぜ合わせ、容器に敷き詰める
3. 1の絹ごし豆腐とグラニュー糖、ヨーグルトをミキサーにかけてなめらかにする
4. 冷たい牛乳を混ぜてふやかしておいたゼラチンに生クリームを加えて湯せんにつけ、ゼラチンを溶かしたら (Point1)、3のミキサーに加えて素早く攪拌する
5. 4をざるでこしながらボウルに移し、レモン果汁を加えてよく混ぜ合わせる
6. クラッカーを敷き詰めた2の容器に5の生地を流し込み、冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める
7. レモンソースを作る。レモンは粗塩で皮をこすり洗いしてから水気を拭き、皮をすりおろす。すりおろした皮と房から外した果肉に、レモン重量の2/3 (約30g) のグラニュー糖を加えて鍋に入れて火にかける。泡が大きくなってツヤが出てきたら火を止めて、冷ましておく (Point2)
8. 冷やし固めた6を皿に取り分けてレモンスライスとミントを飾り、レモンソースをかける