

ババロア



お好みの果物やジャムを添えると美味

《1人分 63kcal 塩分0.1g》

ヨーグルトとレモンで
爽やかなババロア



材料 (約10人分)

小松菜	1/2袋
牛乳	200ml
砂糖	75g
プレーンヨーグルト	250g
レモン果汁	大さじ1
粉ゼラチン	10g



作り方

- ① 粉ゼラチンは50mlの水(分量外)でふやかす。
- ② ざく切りにした小松菜、牛乳半量、砂糖をミキサーにかけ、ボウルに移してヨーグルト、レモン果汁を加える。
- ③ 残り半量の牛乳を鍋で加熱し、①のゼラチンを入れ溶かす(沸騰させない)。ゼラチンが溶けたら②に入れて混ぜる。
- ④ 保存容器に移し、冷蔵庫で冷やし固める。

生クリームを使わないヘルシーなババロアです。爽やかな風味で食べやすいので、食欲がない時にもおすすめです。

小松菜どらやき

《1個 154kcal 塩分0.2g》



大学祭や公民館の講座で好評でした

鮮やかな緑のどらやき
とろけるクリームが美味



材料 (約13個分)

【生地】

小松菜	1/2袋
牛乳	200ml
卵	1個
砂糖	30g
ホットケーキミックス	200g

【クリーム・あん】

小松菜	1/4袋	
牛乳	200ml	
〈A〉	卵黄	1個分
	砂糖	大さじ1と1/2
	小麦粉	大さじ2
	レモン汁	大さじ1
粒あん	250g	



作り方

【生地】

- ① 小松菜と牛乳をミキサーにかける。
- ② ボウルに卵をとき、砂糖と①を入れて混ぜる。ホットケーキミックスを加え、ゴムベラでさっくり混ぜる。
- ③ 170℃に熱したホットプレートで②をカレースプーン2杯分ずつ、26枚焼く。

【クリーム】

- ① 小松菜と牛乳をミキサーにかける。
- ② 鍋に〈A〉を混ぜ入れて火にかけ、①を加えて更に混ぜる。
- ③ 粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

* 生地にクリーム、粒あんを挟む



生地にもクリームにも小松菜を使った、小松菜づくしのどら焼きです！