

いちごの部 優秀賞

KESEN 美人パフェ

陸前高田市 長谷川 敬子 氏



作品の特徴

いちごは、レモンよりもビタミン C が多くコラーゲンの生成も促してくれます。ヨーグルトは免疫力をアップし、風邪の予防や整腸作用もあります。

このいちごとヨーグルトの効用をたっぷり味わい、美肌の KESEN 美人を作る美味しいパフェです。ピンク、白、赤の色使いも生かしました。

材料・作り方（おおよその 1 人前の材料）

| | |
|---------|--------|
| 気仙いちご | 5～6個 |
| 岩泉ヨーグルト | 100 cc |
| 砂糖 小さじ | 1 |
| レモン汁 | 少々 |
| ゼラチン | 少々 |
| 生クリーム | 100 cc |

- ① いちごはヘタをとり、飾り用に切り、残りをミキサーに入れる
- ② 上記①にヨーグルト、砂糖を入れて混ぜる
- ③ ゼラチンをお湯で溶かし、上記②に入れ、レモン汁も入れる
- ④ グラスに注いで、冷蔵庫で冷やす
- ⑤ 固まったらグラスの内側に薄切りにしたいちごを貼り付けるように置き、生クリーム、ヨーグルト、生クリームの順に入れる。その上に飾り用に切っておいたいちごを飾る
(生クリームは、砂糖 7g を入れて固く泡立てしておく)

