



美～ナスのヨーグルトムース

材料

(A) 美～ナスのコンポート

- ・美～ナス 100g
- ・水 40g
- ・砂糖 40g
- ・すだち果汁 大さじ 1

(B) ヨーグルトムース

- ・ヨーグルト 150cc
- ・生クリーム 100g
- ・はちみつ 大さじ 1
- ・すだち果汁 大さじ 3
- ・牛乳 50g
- ・粉ゼラチン 5g
- ・水 大さじ 2

作り方

(準備)

分量の水に粉ゼラチンを振り入れてふやかしておく。

①美～ナスのコンポートを作る。
ピーラーで美～ナスの皮をむき、角切りに切る。

②耐熱容器に(A)の材料をすべて入れ、ラップを掛けてレンジで500w 4～5分(600w 3分)加熱する。美～ナスが透明に透き通ったらOK!

※やけどに注意! 触れるくらいに冷ましてからラップを外すといいです。

③美～ナスのコンポート50g・(B)をミキサーに入れ、1分くらい攪はんする。

④鍋に牛乳を入れ沸騰したら火を止める。そこにふやかしたゼラチンを入れてよく溶かす。

⑤④を③のミキサーに入れて攪はんする。

⑥器に分けて、残りの冷えている美～ナスのコンポートを等分に分けて具として入れ、冷蔵庫で1時間冷やす。

calorie

阿波市観光大使
あわみちゃん

仕上がり分

801

カロリー



徳島県阿波市



☆美～ナスとは…徳島県阿波市の若い農家の集まり「GOTTSO阿波」が、市役所の支援を受け、新たな特産品化に向けて栽培している白ナスです。ぼってりとしたまろ～るいワオムで、薄い翡翠色をしています。皮が薄くてやわらかく、ジュシーなのが特長。油との相性がいいので、炒めものやホイル焼きなどにもピッタリです! 丹精込めて栽培している美～ナスは、一度食べるとその味にハマること間違いなしです! 今晚のおかずにはいかがですか?



連携団体 : 阿波市観光協会・GOTTSO阿波・阿波ベジ★プロジェクト・野菜ソムリエコミュニティ徳島阿波支部