

# 杏仁豆腐と マンゴープリン の二重奏

【1人分:128kcal】



## 材料(4人前)

### <杏仁豆腐>

牛乳…………… 120ml  
生クリーム …… 20ml  
ゼラチン …… 小さじ1弱  
水 …… 20ml  
練乳…………… 大さじ1  
砂糖…………… 小さじ2  
アーモンドエッセンス …… 1滴

### <マンゴープリン>

マンゴージュース …… 120ml  
生クリーム …… 20ml  
卵 …… 20g  
ゼラチン …… 小さじ1弱  
水 …… 20ml  
牛乳…………… 小さじ2  
砂糖…………… 小さじ1/2  
ラム酒 …… 小さじ1/2  
レモン汁 …… 小さじ1/2  
キウイ …… ちょう切り8つ  
ラズベリー …… 4粒

## 作り方

①杏仁豆腐・マンゴープリンのゼラチンをそれぞれ水でふやかす。

### <マンゴープリン>

- ②卵を割りほぐす。  
③鍋に卵・牛乳・生クリーム・ゼラチンを入れ、加熱しゼラチンを溶かす。(65℃程度)  
④③にマンゴージュース・砂糖・ラム酒・レモン汁を加えよく混ぜ、粗熱をとる。  
⑤粗熱がとれたら器に流し冷やし固める。

### <杏仁豆腐>

- ⑥鍋に牛乳を入れ温め、ゼラチンを溶かす。  
⑦⑥に生クリーム・砂糖・練乳・アーモンドエッセンスを加え混ぜる。  
⑧とろみがつくまで冷蔵庫で冷やす。  
⑨とろみがついたら⑤の器に流し、冷やし固める。

## ～POINT～

杏仁豆腐は分離を避けるため、とろみがついてから器に流しましょう。