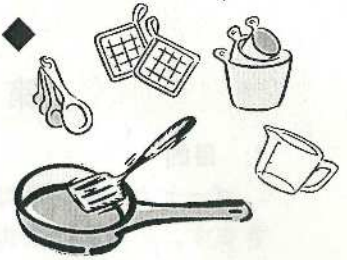




◆第11回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙◆

◆タイトル◆
ゴーヤとバナナのババロア



材料 (5人分)

- ゴーヤ 100g (種とわたを取り除く)
- バナナ 100g (1本)
- 牛乳 250cc
- 生クリーム 100cc
- 砂糖 80g
- ゼラチン 大匙1
- 熱湯 大匙3
- キライ 1個
- アフリコトシヤム 大匙5
- 水 大匙
- スクラエー糖 大匙1



下準備

1. 粉ゼラチンに熱湯を入れ溶かしておく。
2. アフリコトシヤム、水、スクラエー糖を煮立てこししておく。(ソース用)
3. ゴーヤは種とわたを取り 5mm に切る。
4. バナナも皮もむき 1cm に切る



♪作り方♪

1. ミキサーに、ゴーヤ、バナナ、牛乳、砂糖を入れジュースにする。トロリになる。
2. 生クリームを泡立てる位に軽く泡立てる。
3. ボールに(1)を入れ溶かしたゼラチンを加える。
(2)の生クリームも加えて軽く混ぜる。
4. ガラスの小鉢に入れ冷蔵庫で冷やす(5個分)
5. 固まったババロアにキライをのせアフリコトソースを上からかけ出来上がり。

◆ポイント◆

- シフォンミキサーにかけるとゴーヤの苦味はなくなり、口当たりがよくなる。
- 甘さっぱいアフリコトソースは、ゴーヤの苦味に良く合うと思います。



裏面下の枠内のご記入をお願いします。⇒