

頑張ろう福島 ～福島県の安全・新鮮・美味な果物の製菓への活用～

公益社団法人 日本フードスペシャリスト協会協賛事業

Happy Fruits プロジェクト

簡単・美味・おしゃれスイーツ～初夏のフルーツとハーブを使って～

蒸し暑い季節、手際よく衛生的に、美味しくてきれいなデザートを作りましょう。
管理栄養士としてレシピをヘルシーにアレンジしています。



Happy Fruits Parfait

4～5人分

フィンガービスキュイ		1本/1人
シロップ	ピーチリキュール(桃の涙)	大1
	砂糖	40
ヨーグルトソース	プレーンヨーグルト	200
	クリーム	50
	粉糖	20
キラキラゼリー	板ゼラチン	5
	水	50
	砂糖	25
	サイダー	250
	ミントリキュール	5
アップルゼリー	板ゼラチン	10
	100%林檎ジュース	180cc
ナタデココ	星型缶	数個/1人
初夏のフルーツ	スイカ(赤)	300
	キウイ(福島産)	1個
	桃缶(福島産 あかつき)	1/2切れ
	杏缶	1/2切れ
	チェリー(福島産)	1個/人
	ミント	
Drink	ミルクティー	ティーリーフ
		砂糖
		牛乳

- ①水80ccと砂糖を煮とかし、ピーチリキュールを加え冷やしておく
- ②フィンガービスキュイにシロップを浸し、器に敷く

⇒フィンガービスキュイを軽くシロップに浸す

- (1/2パック)
- ①クリームと粉砂糖を軽く泡立てる(トロリ)
 - ②ヨーグルトと静かに混ぜ合わす(泡立てない)

⇒クリームを軽くホイップし、ヨーグルトと合わす

- ①冷水にしとらせておく
- ②水と砂糖を火にかけ、砂糖を煮とかす
- ③しとらせたゼラチンを火からおろした②へ混ぜ溶かす
- ④サイダーとミントリキュールを加え、粗熱をとり冷蔵庫で固める

(泡は消えていく)

⇒フォークで細かくキラキラにする

- ①ゼラチンを冷水にしとらせ、湯煎溶きする
- ②桃ジュースに、溶かしたゼラチンを加えよく混ぜる
- ③冷やし固める。

⇒サイコロ状にカットしたり、♡や☆型で抜く

⇒フルーツは丸く繰り抜いたり、☆型で抜いて楽しむ
(あまり細かくカットしない)

仕上げ

⇒フィンガービスキュイにシロップを浸し、器にいれ、ヨーグルトソースをかけ、キラキラゼリー、桃ゼリー、ナタデココ、フルーツをデコレーションする



福が満開、福のしま。