

ヤーコンのジュレ

〈材料〉

ヤーコン	100g
水	150ml
レモン汁	小さじ2
ゼラチン	5g
水	大さじ2
砂糖	10g



全量	エネルギー	139kcal
	食塩相当量	2.7g

〈作り方〉

- 1 ヤーコンは皮をむき適当に切り、水にさらす。
ざるに上げて水気を切る。
- 2 ミキサーにヤーコン・レモン汁・分量の水を加え、
攪拌して細かくつぶす。
- 3 ゼラチンは大さじ2の水で戻しておく。
- 4 ヤーコン液を火にかけて、砂糖・ゼラチンを加え溶
かす。(沸騰させないこと)
- 5 容器に入れ冷やし固める。