

ヨーグルト いちごのプリザーブ添え（病院食：デザート）

スチームモード

ホットエアモード

コンビモード

合計加熱調理時間 約 25分

[1人分：70kcal/ 食塩相当量：0.1g]

果実の美味しさをギュッと凝縮！形をそのまま残すのが特長のプリザーブ。色々な果物で試して。

栄養素（1人分） ●たんぱく質：3.0g ●脂質：2.4g ●炭水化物：9.2g



材料（100人分）

[]は1人分相当量です

イチゴ：小粒	1200g	[12g]
グラニュー糖	420g	[4.2g]
レモン汁	30cc	[0.3cc]
ヨーグルト：無糖	8000g	[80g]
＜ラズベリーのプリザーブ＞		
ラズベリー	1200g	[12g]
グラニュー糖	480g	[4.8g]
レモン汁	30cc	[0.3cc]
＜キウイのプリザーブ＞		
キウイ	1200g	[12g]
グラニュー糖	480g	[4.8g]
レモン汁	30cc	[0.3cc]

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

100人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	10分	160℃
2	コンビ	100%	15分	160℃

下ごしらえ

・イチゴはヘタを取って、水気を取る。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚にオープンシートを敷き、イチゴをのせ、グラニュー糖を振りかけて20～30分置く。
2. 1のホテルパンを、【設定1】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出し、レモン汁を入れて混ぜ合わせ、【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、ブラストチラーで冷やす。
5. 器にヨーグルトを盛り、4を添える。



調理ポイント

- ◆ラズベリー、キウイのプリザーブも同様の作り方で作ることができる。
- ◆イチゴ、ラズベリーは冷凍でも可能。
- ◆作り方3で混ぜ合わせる際に、優しく混ぜると形がつぶれない。
- ◆時季によってはゴールデンキウイを用いてもよい。