



伊予柑の ブランマンジェ

伊予柑は風邪の予防に期待ができるビタミンCとシネフィリンを含みます。また、香り成分“リモネン”は脳内にアルファ波を発生させる働きがあり、心身をリラックスさせてくれます

1. ブランマンジェを作る

コーンスターチと砂糖を合わせたところに少しずつ牛乳を加え、なめらかにのばす。混ぜながら弱火にかけ、クリーム状にとろみがついたら火を止める。容器に流し、粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やす。

2. ソースを作る

伊予柑は、2/3個は果汁を絞り、残りは果皮と小袋を取り除いておく。

3. 仕上げる

よく冷やした1に2の果汁をそっと注ぎ、果肉を添える。

Point!

ビタミンCは熱に弱いので果汁はそのままソースに!