

長芋ムース

ホイップした生クリーム、ブルーベリーやイチゴなどを載せると良い



【材料(4人分)】

長芋	400g
砂糖	110g
牛乳	200 ml
塩	ひとつまみ
生クリーム	100 ml
粉ゼラチン	5g

【作り方】

1. ゼラチンは 50 mlのお湯に入れてふやかしておく。
2. 長芋は皮をむいてゆでてつぶす。
3. 鍋に①を入れ、牛乳、砂糖、塩を入れ、ゼラチンを溶かす(温めるくらい)。
4. 3に長芋と生クリームを入れ、しばらくしてから一人分ずつ方に入れる。冷えて固まったら食す。

【出典】信州山形村 簡単・健康・美味しい長芋レシピ
健康生活長芋レシピ 30品 p.22 より