10　米粉のヨーグルトムース

＜研修会レシピ＞

材　　料	
プレーンヨーグルト	300ｇ
牛乳	3/4 カップ
米粉	大さじ３
はちみつ	大さじ２
バニラエッセンス	適量
卵白	２コ
グラニュー糖	50ｇ
いちごジャム	適量

① ザルにペーパータオルを敷き、ヨーグルトを入れ、３０分ほどおく。
② ステンレスのボウルに牛乳・米粉を加えて、はちみつ、バニラエッセンスを加えて混ぜ合わせる。
③ ②に火をかけ、とろみがついたら、水切りしたヨーグルトを混ぜ合わせる。
④ 別のボウルに卵白を入れ、泡立て器でかるく溶きほぐしてから、大きく泡立てる。泡立て器の跡が残る位になったらグラニュー糖を２～３回に分けて加え、その都度泡立てる。ピンと角が立つまで泡立てる。
⑤ メレンゲの１/３量を④のボウルに加えてよく混ぜ、残りのメレンゲを２～３回に分けて加え、サックリと混ぜ合わせる。
⑥ 器に⑤を流し入れ、冷蔵庫で３～４時間おき冷やし固める。

memo