

特別なティータイムに  
手づくり  
和スイーツ

presented by

かのう しょう じゅ あん  
叶 匠壽庵

今号4~5ページの新春対談でもご登場いただいた叶 匠壽庵より、上品な和スイーツレシピを教えてくださいました。ぜひお試しください。

1人分のカロリー **115kcal** 1人分の塩分 **0.2g**

## 豆乳のブランマンジェ

約 **20** 分

※冷やす時間をのぞく

**材料** (7個分/1個90g)

豆乳220g<常温に戻す>、生クリーム75g、和三盆糖(上白糖でも可)30g、板ゼラチン3.5g<水に浸けて戻し、キッチンペーパーで水切りする>、バニラビーンズまたはバニラエッセンス少々、黒豆煮または栗の甘露煮(おせち料理の余ったもの)適宜 ※調製豆乳・無調整豆乳どちらでもOK



スパイラルに掲載のレシピ料理を作ったら  
@ #スパイラルレシピ で投稿してね!

### 作り方

- ① 鍋に生クリームとバニラビーンズを加えて温め、和三盆糖を混ぜながら溶かす。
- ② 沸騰直前に火を止め、ゼラチンを鍋に少しずつ入れて溶かしていく。  
豆乳も少しずつ加えていく。
- ③ 氷水で冷やしながらゆっくりと混ぜ、とろみがついたら容器に流し入れ、冷蔵庫で3時間ほど冷やす。黒豆煮や栗の甘露煮などで飾り付けてできあがり。