



豆乳パバロア

(エームサービス株式会社オリジナルレシピ)

脂質を抑える為に、調整豆乳や低脂肪ヨーグルトを使用し、さっぱりとしたデザートに仕立てました。

栄養価 (1人分)

エネルギー	89kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	1.6g
炭水化物	14.9g
糖質	14.7g
食物繊維	0.2g
食塩相当量	0.1g

材料(2人分)

パバロア

調整豆乳	160cc
砂糖	40g
低脂肪ヨーグルト	160cc
ゼラチン	4g
水	24cc
レモン汁	4cc
バニラエッセンス	少々

トッピング

イチゴ	適量
オレンジ	適量
キウイ	適量

手順

- 1 水にゼラチンを入れふやかしておく。
- 2 トッピングのフルーツを小さくカットし、混ぜ合わせておく。
- 3 鍋に調整豆乳と砂糖を加え、80℃くらいまで加熱し、レモン汁と低脂肪ヨーグルトを入れ混ぜる。
※80℃は、鍋に小さな泡がふつふつしてくるのが目安です。
- 4 1を3にいれ、ゼラチンを完全に溶かし、粗熱をとり、バニラエッセンスを入れる。
- 5 4を器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 6 5に2を飾り、完成。

エームサービス株式会社からのコメント

パバロアは、滑らかな舌ざわりの冷製デザートで「パーパリアンクリーム」とも言われます。本来、牛乳や泡立てた生クリームで作るデザートですが、脂質を抑える為に、調整豆乳や低脂肪ヨーグルトを使用し、さっぱりとしたデザートに仕立てました。フルーツ味の低脂肪ヨーグルトを使用すると、様々な色のパバロアになるので、お好みでアレンジしてみてください。※フルーツヨーグルトを使用する場合は、砂糖は半量にしましょう。

斎藤恵子先生のワンポイントアドバイス

ダマにならないように、ゼラチンは水に少しずつ振り入れましょう。また、沸騰すると固まる力が弱まるので、注意しましょう。