

みかん (カラマンダリン) のヴェリーヌ

1 コ分 140Kcal



【材料 (4人分)】

フロマージュブラン…………… 200g

砂糖 (好み) …………… 20g

卵白…………… 2コ

カラマンダリン…………… 3コ

砂糖…………… 大2～

● 飾り

カラマンダリン…………… 適量

ミント…………… 少々

【作り方】

- ①ヨーグルト 400g をキッチンペーパーにのせて一晩置き、200g のフロマージュブランを作る。
- ②分量の半分の砂糖を①に加えて混ぜる。
- ③卵白をしっかり泡立て、残りの砂糖を加えて混ぜ②と合わせて器に入れる。
- ④カラマンダリンは荒切りにして、分量の砂糖を加えて5分ほど中火で煮て冷まし③の上にかける。
- ⑤飾りにカラマンダリンやミントを添えていただく。

* フロマージュブランはフランス語で「白いチーズ」を意味する。

* カラマンダリンの旬は4月～5月。