

どさんこオリゴ糖寒天ジュレ

～簡単手作り、そのままデザートに果物やケーキと合せパフェ風に～
刻んでドレッシングとして、サラダのアクセントに。



材料

- 水 …………… 200cc
- どさんこオリゴ糖 …… 30g
- 粉寒天 …………… 2g

作り方

1. 鍋に水と寒天を入れ良く混ぜ火にかける。
2. 沸騰してきたら火を弱めどさんこオリゴ糖を加え更に1分程加熱する。
3. 平らなバッドに流し入れ固まったら好みの大きさにカットする。
4. そのままサラダに加えたり、スプーンで崩してジュレ風にしたリ。
5. 最初からビネガー少し加えても美味です。

鶏肉のオリゴ糖照焼き



材料

- 鶏ささ身2本 …… 100g
- 酒、醤油、どさんこオリゴ糖 …………… 各小さじ2
- おろし生姜 …… 小1
- 米粉 …………… 少々

作り方

1. ささ身肉は3等分にそぎ切り、合せ調味料に30分以上漬ける。
2. 肉の水気を取り米粉を軽く振ってフライパンにオリーブ油(分量外)を入れ片面焼いたら裏返し残った調味料を加え照りが出るまで焼く。
3. 付け合せ野菜を添えて提供する。