

米米チャチャチャ



🕒 調理時間：60分 🍳 調理法：フライパン 🔥 カロリー：606kcal 🧂 塩分：0.1g

グルテンフリーとプラントベースが美肌とメンタルヘルスにアプローチ♪
トッピングのカボチャとサツマイモと甘納豆は抗酸化作用のビタミンA、C、Eが含まれています。
『甘いものが食べたいけれど、罪悪感がある...』そんな時、心と身体を優しく労わる秋のご褒美スイーツです。

【江上料理学院さまコンテスト優秀賞作品のレシピ】
マレーシアやシンガポールでは朝食としても食べられている伝統的なスイーツ『ボボチャチャ』とは、「ゴチャ混ぜ」という意味です。
冷やしたり温かくしても親しまれています。
具にしたビーフンのプリプリと寒天のトロトロとフワフワのムースとサクサクのフロランタン。
いつでもどなたにも楽しんで頂けるスイーツです。
是非、ゴチャ混ぜでもお召し上がりください！！

使用商品

お米100% ビーフン [150g]

豊かな水と土で丹精込めてつくられた良質な硬質米を吟味し、お米だけでつくったお米100%ビーフンです。お米100%だからできるお米の芳醇な香りとコシのある食感が特徴のお米の魅力が詰まったビーフンです。



材料 5人前

- ビーフンフロランタン
お米100%ビーフン：15g
砂糖：大さじ4 (36g)
水：大さじ2 (30g)
油：大さじ2 (24g)
- ボボチャチャ
お米100%ビーフン：60g
ココナッツミルク：300cc
豆乳：420cc
砂糖：大さじ8 (72g)
粉寒天：3g
水：60cc
- かぼちゃのムース
かぼちゃ：200g
【A】豆乳生クリーム：50cc
【A】砂糖：15g
【B】豆乳生クリーム：150cc
【B】砂糖：30g
- トッピング
さつまいも：50～75g
かぼちゃ：50～75g
甘納豆（市販品）：75～100g

作り方

- (1)
■ トッピング
種を取ったかぼちゃ・さつまいもは、皮を剥かずにサイの目に切り、蒸し器に入れ強火で蒸す。
蒸し器から湯気が上がってきたら、【弱火】にして20～30分程度じっくり蒸す。
蒸し上がった後、バットに移し冷ます。
- (2)
■ ビーフンフロランタン
ビーフンをポリ袋などに入れ、1/8程度の長さで折っておく。
フライパンに油（大さじ2）をひき、ビーフンを入れる。
ビーフンが膨らみ全体がサクサクになったらザルに上げ、油をよくきって冷ます。
鍋で砂糖と水を温め、離乳色になったら 入れ混ぜ合わせる。
混ぜたらバットに移し、丸く成形しスプーンの背で薄く押し広げる。
バットに移し冷めたら手でほぐし振りかけても良い
- (3)
■ かぼちゃのムース
かぼちゃを電子レンジで7～8分加熱する。かぼちゃの種と皮をとり正味200gをボウルで荒くつぶす。
生クリームと砂糖を鍋で温め砂糖が溶けたら火を止める。
つぶしたかぼちゃと を混ぜてミキサーにかけて滑らかにする。
別のボウルで、生クリームと砂糖を7分立て（ツノが立たない程度）にホイップする。
ホイップクリームを3回に分けて加え、泡を潰さないように混ぜる。
器の1/4程度まで流し込み冷やし固める。
- (4)
■ ボボチャチャ
沸騰したお湯でビーフンを7～10分ゆでる。ゆでたビーフンは軽く洗いをきり、約1cmにカットする。
ココナッツミルク・豆乳・砂糖と を鍋に入れ加熱する。
別鍋で粉寒天と水を火にかけて約2分沸騰させ、 に加える。
粗熱をとり、固まったカボチャムースの上に流し込み冷やし固める。
- (5)
■ 盛り付け
ボボチャチャの上に甘納豆とトッピングを盛り付ける
ビーフンを飾って完成！！