

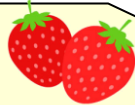


つくってみませんか

寒天には食物繊維が豊富に含まれていますよ。甘酒は「飲む点滴」と言われるほど栄養豊富♪



いちごの甘酒寒天



《材料》(4人分)

いちご	4粒
甘酒	200cc
牛乳	200cc
砂糖	大さじ1
粉寒天	2g

(1人分の栄養価 99Kcal)

《作り方》

- ① いちごを4等分に切り、水で濡らしたバットに広げる。
- ② 鍋に甘酒、牛乳、砂糖、粉寒天を入れ、中火で沸騰するまで常にかき混ぜる。
- ③ 粗熱が取れたら、①に②を静かに流し入れる。泡が浮いている場合はスプーンで取り除く。
- ④ 冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 切り分けて器に盛り付ける。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)